

找回自己 3

編者序

現代人身處在多元而混亂的價值體系中，人人都想要尋更多的自由，卻因為一味向外馳求，而不知道原來所有問題的根源出在我們的心，當然更不會知道，其實所有的答案就在自己的心中。因此，如果想要真正徹底解決問題，都必須先回歸自己，回到方寸之間——心。

《找回自己》是聖嚴法師又一本貼近現代人心靈的著作，全書共分四大部分，分別為：「掌握人生方向盤」、「不被自己框住」、「回歸內在的聲音」以及「自我肯定、自我成長、自我消融」。

在探討「心」的這個議題上，聖嚴法師用的不是心理學的理論，卻有著極其細膩、深刻的觀察，往往幾個實例與故事，就不落痕跡地揭露人性幽微多變的面向，卻又能以幽默的智慧化解，為人心找到出路，永遠充滿溫暖的希望。如果不是對人有著極大的慈悲，又怎麼能有如此的寬厚和包容？

而做為當代的心靈導師，聖嚴法師並不像一般的勵志書作者，

找回自己 4

高談個人的成功與成長。聖嚴法師是以宏觀的角度，從務實面出發，談論整體人類的目標，當全人類有了正確的方向，身處其中的個人，自然就能找到定位，而不會茫然失序。而且個人的成長就是整體人類的成長，個人的成功就是整個社會的成功，個人與全體不是互相對立牴觸，而是相攝相容、圓滿無礙的。如果不是對世間有著透澈的智慧，又怎麼能有如此深廣的視野？

《找回自己》就是這樣一本充滿慈悲與智慧的書，能夠帶領我們找回真正的自己。

本書內容原為「大法鼓」電視節目中聖嚴法師的談話，整理成文稿後曾於《人生》雜誌每月的「人生導師」專欄中連載，非常受到歡迎，早已成為讀者每個月最大的期待。如今集結成書，希望能嘉惠更多讀者，一起來分享聖嚴法師的生命智慧。

法鼓文化編輯部

找回自己 9

第一篇

掌握人生方向盤

找回自己 11

找回真正的自我

相信沒有人會承認自己不知道自己是誰。你一定會說：「我就是我啊。」但是你可曾想過，我們所認為的「我」，或者「自我」究竟是什麼？你可能因為從小到現在，大家都叫你這個名字，你也已經聽慣了，就覺得這個名字就是我，我就是這個名字。

你也可能會認為：「我的身體是我，我的家是我，我的思想是我，我的能力是我，我的財產是我，還有我的太太，我的先生，我的孩子，都是我的。」但是在這些話裡，出現的只有「我的……」、「我的……」，就是沒有說出究竟什麼是「我」。

例如：這是誰的身體？是「我的」身體；誰的思想？是「我的」思想；誰的觀念？是「我的」觀念；誰的判斷？是「我的」判斷；誰的鈔票？是「我的」鈔票；都是「我的……，我的……」。

那麼，「我」到底是什麼呢？

找回自己 12

事實上並沒有一個真正的「我」！

所以，我們根本不知道自己是誰，因為從小就被外在各種的價值觀念所佔有，被物質的環境牽著鼻子走，成為外在環境的奴隸而不自知。為了我的身體、我的財產、我的家人、我的……，又哭、又笑、又歡喜、又懊惱，全都是為了「我的」，沒有一樣事情是為了「我」。這是多麼的愚蠢呀！

仔細想想，我們剛出生時，腦中本來沒有知識、學問，也沒有記憶，但是隨著後天的學習，漸漸地會辨別事物的名字、形象以及數量的多少。然後又進一步做出諸如——「這對我有沒有好處？對我好不好？」「誰是愛我的？誰是不愛我的？」「我喜歡什麼？不喜歡什麼？」等等價值判斷。而且在長期社會化的過程中，為了讓周遭的人所接納，也漸漸學會了抹滅自己真正的聲音，掩飾自己真正的感情。

於是，口是心非久了，連自己真實的感覺都無法體會，也失去了辨別事物真相的能力。身心往往處在無法主宰、無法掌控的情況之下。

真正的自我，應該是能夠主宰自己，能夠差遣、調配、控制自己的身心活動，自己能夠做得了主，這個才是自我。應該要向東走，就不會往西去；

找回自己 13

能夠主宰自己的雙手去救人、助人，而不是殺人、不是打人；也能夠主宰自己的心，讓它生起慚愧心、謙虛心，而不是驕傲心、自大心。

可是我們往往易受環境影響而轉變，隨著環境而動搖，以佛教的說法，那是隨「業力」而轉。「業力」簡單的說，就是過去的無量世，一生一生所做的一切善、惡，在現世得到的一切結果。

我相信任何人都不希望自己變成環境的附屬品，都希望做一個能夠主宰自己的人；也就是不要隨著業力而轉，這就要靠願心和願力來轉變。否則只有隨波逐流，隨著環境的「風」在轉，隨著別人的腳步起舞，成為環境的附屬品，而不是轉變環境的人。

盡心盡力做自己能做的，學自己應該學的，承擔自己應該承擔的，盡量的付出，從中不斷的修正自己，這就是找回自我最好的方法。

希望大家，也祝福大家：能夠找回自己。

不再空虛無奈

現在大部分人的生活，幾乎就是日復一日地上班、下班，好像沒有什麼重心可言，內心常感覺到空洞無聊，即使是看電影、唱K T V、打保齡球、登山、旅遊，有種種的休閒活動和娛樂，仍然沒有辦法彌補內心的空虛，也不知道該用什麼方式來解決。

現代人的情況如此，古代人也差不多，我相信未來的人也會有這種情況。可以說這種空虛感，是任何一個時代的人都有的。為什麼會空虛？什麼叫作空虛？

當一個人不知道自己生存在這個世界上的目的是什麼的時候，就會感到空虛。很多人日子一天一天過，好像就是為了把肚皮餵飽，讓身體有地方住，滿足了衣食住行所需，就覺得夠了。彷彿「開門七件事」，就是我們生活的全部。

可是當飯吃飽了，衣服有得穿，房子有得住，也有自己的車子了，日子過得雖然不是最好，但還過得去的時候，就開始思索人生究竟還有什麼呢？

找回自己 15

如果找不到方向和目標，心中茫茫然的，空虛感就會出現了。

空虛的原因，往往是無聊和無奈。像一條在茫茫大海裡的船一樣，沒有盡頭也沒有方向，又沒有大風大浪的刺激。好像隨便往哪邊開都是一樣，即使不動也無所謂。只是，不動時好像沒事可做，動了又覺得不是自己的方向而感到無聊，最後陷入一種茫茫然的空虛感當中。有這種空虛感的時候，無論是打保齡球、看電影、喝酒、去卡拉OK、看MTV等，各種各樣刺激的娛樂，都不可能給你一種真正落實的安慰感，不過是暫時麻醉了你、刺激了你，讓你的感覺因忙著一件事情而產生移情作用。一旦時間過了，空虛感又會回來，實際上內心永遠是空虛的。

另外一種情況是，當想求的求不到，希望獲得的得不到，一次一次的落空；想要努力又努力不上去，想要往上爬也爬不上去，日子就會過得非常無奈、難過。

曾有人跟我學佛，一開始就說：「師父，我要修行。」

我說：「好呀，你打算怎麼修行？」

他說：「我要出家。」

找回自己 16

我說：「好呀，讓你出家。」

出了家以後，他天天希望受戒。於是，我就讓他去受戒。受了戒以後，他又天天希望開悟。偏偏開悟這件事，不容易如其所願。結果，有一天他對我說：「師父，我想我不適合出家，也不適合修行。我覺得很無聊，一天到晚，一天一天的過。我是在家人的時候，也是過日子；出了家以後，也是這麼過日子。還是一樣吃飯、睡覺、上廁所。我現在覺得很無聊，我想我不適合出家，還是回家好了。」

這種人的空虛、無聊，就在於他不斷追求一個比現在更好的東西，可是追求是沒有止境的，因為永遠都有更好的東西在前面。只有追求到最後進了棺材，才會告一段落，因為再也沒有機會了。即使是這樣，臨到死的時候，他還是會覺得空虛，因為：「要的東西還沒有追求到，怎麼就要死了？」

以我個人來說，身為一個學佛的人，我覺得人生非常充實，非常踏實。為什麼？因為我知道我現在所作所為的目的是什麼，也知道我現在接受的一切是為了什麼——這都是因果而來的：現在所得，過去所造；未來所得，現在所作。現在我得到的就是過去的因果，而我現在的所作所為，我的努力，

找回自己 17

都是為了準備好我未來的方向。

當一個人的生命沒有目的，欠缺意義，生活便會顯得十分空虛，甚至像行屍走肉一般。我曾經說過，人生的目的是來受報、還願的，人生的意義和價值，則是在於奉獻，自利利人、成己成人、增長福慧。

如果真有這樣的體會和這樣的實踐，你的生活或生命，一定不會是空虛無奈的了！

忙得快樂，累得歡喜

各行各業，凡是想成功的人，生活都十分忙碌，往往弄得吃也不得安寧，睡也不得安寧。為了名利，一天到晚輾轉在世俗塵勞中。到底我們每天這樣忙碌奔波，為的是什麼？在有限的生命中，我們真正應該追求的又是什麼呢？

而且一般人的觀念都認為：「為誰辛苦為誰忙？」忙忙碌碌一輩子，結果是前人種樹，後人乘涼。人家栽了樹給我們乘涼，覺得很好；我們栽了樹讓人家乘涼，就覺得不划算、不甘願。努力的成果讓別人享受，好像我們就是白費工夫、白忙一場？相反地，對於享受別人努力的成果，卻認為：「不乘涼白不乘涼，不吃白不吃」，彷彿這些都是應該得的一樣。

其實，當前世界環境和人類社會所有的一切，都是經過累世祖先努力，所積累下來的。我們繼承了列祖列宗——不僅僅是中國人，還包括全世界所有人類，世世代代的文化與智慧，才能有現在這樣的文明。

我們享受的同時，可曾思考：我們承繼了多少前人的恩澤？

找回自己 19

得到了多少別人的利益？如果不努力，是不是對不起過去的祖先，以及後世的子孫？

從佛法的立場來看，人生忙碌的目的應該是為了成就功德。所謂「功德」，講得通俗一些，就是我們在生命過程中的成績，那麼，是什麼樣的成績呢？

人一生的生命不過數十年，非常短暫，活動的範圍、能夠接觸到的人和事也是很有限的。但是，如果我們每個人都能努力為社會整體貢獻，就會創造出全人類共同的生命價值，連帶也會創造出我們所處的時代的歷史價值。這就是功德，就是生命的成績。

佛教也認為，我們的生命是無限的。在時間上，有過去無量的生生世世，以及未來無量的生生世世；我們會一生一生的輪迴下去，直到最究竟成佛為止，也就是最終的圓滿。在空間上，我們所處的地球，娑婆世界、三千大千世界之外，還有無量十方世界。因此，我們除了要對現在這一生負責任之外，對於過去無量生所造的種種業力，以及未來世的因緣果報，也要盡責任。而且不僅要對個人盡責，也要對地球上所有的人類和生命體盡責；甚至對地球以外，無量世界中的一切眾生，盡起責任來。

所以，我們必須要努力。除了為自己的前程努力，

找回自己 20

也為了如恆河沙數那麼多的十方世界一切眾生努力。不僅僅要在我們的世界建設人間淨土，也希望把淨土建立到十方世界去，這樣，我們永遠的忙，永遠的累，都是值得的。

就像佛菩薩是永遠不休息的。我們凡夫工作多了、累了，就想要休假，菩薩卻不會說：「我今天休假！」如果是這樣，那我們念觀世音菩薩豈不是不靈了？事實上我們隨時隨地念觀世音菩薩，觀世音菩薩就隨時隨地都會來加持我們，在台灣念觀世音菩薩有用，在印度念有用，在美國念也有用；在我們的地球世界念有用，在他方世界念也有用。所以菩薩是處處都去，時時都在，菩薩是沒有休息的。

那麼菩薩成了佛，是不是就應該休息了呢？釋迦牟尼佛在沒有成佛以前，辛辛苦苦地修行；證得佛果之後，也未曾停歇，依舊是辛辛苦苦的度眾生，從恆河的兩岸，東奔西走，過了四十多年「席不暇暖」的日子，一直到他將要涅槃的時候，都還在說法度眾生，也從未抱怨自己的忙和累。

只要能做到：「忙、忙、忙，忙得好快樂；累、累、累，累得很歡喜」，用智慧來發光，用慈悲心來發熱，為了成就功德、締造生命的成績而忙，這樣的忙碌就會有意義，就是菩薩的精神。

圓滿的生涯規畫

「生涯規畫」這個名詞，現在相當流行，不過一般人所說的生涯規畫，都只著重從生到死的這一段過程，僅就個人有限生命來做規畫，對於如何達到生命的究竟圓滿，就不在規畫的範圍之內了。從佛法的角度來看，所謂的生涯還不僅僅是我們這一生，從生到死短暫的過程，而是延續到永恆的、無限無窮的生命過程。

而且大部分人的生涯規畫都太偏重外在價值，只是在知識和工作的層面上打轉。正確的生涯規畫應該從內在的反省做起，規畫整個生命的品質，找到人生的平衡點，這才是圓滿的人生規畫。

也就是說，真正的生涯規畫應該包括「有形」和「無形」兩種。有形的是外在的、物質的、生活形態的規畫；無形的則是生命內在的、涵養的成長，也就是我們的人格、人品的成長。把外在的和內在的規畫聯合起來，才是我們這一生的生涯規畫。

找回自己 22

在談生涯規畫的時候，我也經常提供大家兩個原則，第一要有「方向感」，第二要有「立足點」，立足點與方向感是相輔相成的。一個人如果沒有立足點，就沒有著力處，像是沒有錨的船；如果少了方向感，就像是行船在大海中，沒有指北針指引方向，很容易走入歧途，非常危險。

此外，從懂事開始，我們就應該有生涯規畫。所謂懂事，不是以年齡為準，而是以人的心理和生理成長為標準。也就是說，當我們身心到達成熟的時候，就應該開始為自己的生涯做規畫。

孔子說：「吾十有五而志于學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」但孔子講這些話的時候，已經是成熟的大思想家了。一般十幾歲的青少年，並不懂得什麼叫生涯，人生的方向也還不清楚，更遑論規畫了。這時候，需要靠父母、學校、社會以及各種傳播媒體，教導青少年為自己的未來做規畫，告訴他們該如何來因應未來的世界。

幫助青少年規畫生涯，是要引導出他們的方向。所以在教育制度上，也應該依照每個孩子的智能、性向與性格的發展，讓他們瞭解自己的天份和天資，

找回自己 23

並依著自己所具備的條件去發展，進一步幫助他們建立正確的人生觀。譬如說：小孩子喜歡畫畫，就讓他朝繪畫方面發展；喜歡音樂的孩子，就朝歌唱或彈奏樂器發展；喜歡寫作的，就讓他朝文藝方面發展。

至於成年的人在做生涯規畫，情形也是一樣。一方面要瞭解自己的內在才能，也要瞭解自己的外在資源。一旦清楚自己的才能傾向，以及外在資源的多寡，就能找到人生的方向，做好生涯的規畫。

當然，每個人的體能、智能不同，環境、教育條件不一樣，所以並不是在什麼年齡，就一定得要做什麼，生涯規畫也不一定要跟別人一樣。但是至少一定要有方向感，這樣才會知道自己努力的方向、未來要往哪裡去。

方向感

「建立生命的方向感」是我這幾年所積極提倡的一個觀念，我經常在許多對年輕人演講、談話的場合中，提到這個觀念。

其實不一定是年輕人，中年人、老年人也都應該要有方向感。因為中年人若沒有了方向感，很容易面臨「人到中年百事哀」的困境；老年人沒有了方向感，則容易陷入一種末日將至的恐懼當中。

因此，在我們的一生當中，一定要不斷提起自己的方向感。有了長遠的生涯規畫，人生才不會茫然無依、誤入歧途。

所謂生命的方向，其實就是生命的目標；首先要確立主要方向，次要的目標、次要的方向才不會有偏差。主要的目標確立之後，所有次要的目標，都必須在這個方向內進行。工作可以改換，職業可以更易，工作的環境也可以變動，唯一不變的就是要朝這個方向努力。如果我們沒有一個主要的、永遠的大目標，便很容易迷失方向。

在實踐的過程中，還必須時時以主要目標，作為修正的準繩。例如說你最大的目標是要為國家社會謀福利，結果因為害了人以後可以得到一筆非法之財，或是做了某件壞事以後，可以擁有很大的權力，這樣的事能做嗎？當然不能做，因為這是違背了你自己所設定的大目標。

那麼，該如何決定我們的目標呢？

要以自己所具備的條件，再加上所處的環境以及時代背景，來決定方向。我們不一定要做一個偉大的或是成功的人物，但必須要能夠培養完美的人格，以及安身立命。其中身心的平安，應該是最重要的目標。

很多人常常誤會方向感的意思，以為方向感就一定要做什麼大事。這樣的決心固然很好，可是環境不一定許可你完成。譬如你想要賺大錢，或是想要成為一個大企業家，這雖然很好，但是錢賺不成的時候，大企業家做不成的時候，也還是要活下去，不能因此失去生命的目標。更何況無論是賺錢，或是成為企業家，都不應該是生命真正的方向。

真正的方向應該是：一生當中不要違背自己的身心安定、健康、安全和大眾的幸福，這才是人生的大方向。

找回自己 26

以我來說，由於我瞭解自己的能力，也知道我應該做什麼、不應該做什麼，所以我不會迷失方向。如果有人邀我去做其他和我的方向背道而馳的事，就算開出很好的條件，我也不會受到誘惑，因為那不是我的方向。

毅力對方向感的確立則是非常重要的，一旦決定了方向以後，就不要再朝三暮四、三心二意。雖然人生的道路有種種的阻礙、困難，但只要我們的方向不變，再怎麼艱難的路，不管是大路還是小路，終究會走出一條自己的路。

不再空虛的人生

目前一般人的物質生活，基本上是不虞匱乏的，但是這並不代表我們的生活內涵也因此而提昇。畢竟我們是人而不是動物，動物只要滿足了本能，牠的生命也就完成。可是我們人不只是這樣，如果人的存在僅是為了滿足本能，那我們跟其他的動物有什麼不一樣呢？

現在整個世界都在追求物質的滿足，可是物質生活只能讓我們五官得到刺激、麻痺，而不能讓我們的心靈得到淨化，也不能讓我們真正感到充實。因為物質的享受和刺激，都只是暫時的，一時間可能得到一些安慰，過了以後就會覺得空虛。不少人為了彌補精神上的空虛，只好去花天酒地，從此投入聲色犬馬、燈紅酒綠之中。

就這樣，一個人從生到死，由於空虛而追求滿足，一面追求，一面又感到空虛，因為空虛，又再追求滿足，但卻更感到空虛。就這樣周而復始，惡性循環下去。直到臨命終時仍是充滿無奈、空虛和悲哀！對作為一個人而言，

是非常遺憾的事！

所以要提昇生活的內涵，使我們的精神生活不至於貧乏，必須從淨化自己的內心做起。但是僅僅在口頭上談生活內涵，那是紙上談兵；如果不能真正充實我們的精神生活，都不過是空虛的。

那麼，要如何提昇生活內涵，達到精神滿足呢？

有的人用藝術修養來提昇自己，也有人用思想或哲學來充實自己。可是就算是一流的畫家、思想家、學者，當他們在作畫、看書、教書或在欣賞藝術品的時候，也許心中是滿足的；在想像推論的時候、在寫文章的時候，或者在滔滔不絕辯論的時候，好像自信滿滿，滿充實的，可是一旦離開了這些，還是會感到空虛。

我們都聽過「高處不勝寒」、「時不我予」、「前不見古人，後不見來者」這類話，可見哲學家也有哲學家的寂寞，偉大人物也有偉大人物的寂寞。既然有寂寞感，就表示他們的生活並不是真正充實。

從宗教的觀點來看，唯有宗教的信仰和宗教的修持，以及宗教生活的體驗，才是人類精神生活取之不盡，用之不竭的寶藏。人生才不會空虛，

也不會感到寂寞。

以我個人來說，雖然現在我是身無長物、孤單一人，表面上看起來好像很空虛，但是當我心中念佛時，佛就和我在一起；當我心中念菩薩時，菩薩就在我面前。同樣地，當我心中想到眾生時，眾生就跟我在一起；當我想到西方極樂世界時，當下我就如同在西方極樂世界了。如此一來，當然就不會感到空虛和寂寞。

雖然人的生命是很脆弱的，我們的時間、體力往往也不夠用，可是就是因為生命太短暫，能力也不足，所以更要充分的、積極的奉獻自己。如果能夠具備宗教的信心，那就更好了。但這個信心並不是虛無空洞的，而是透過自己的實踐與深刻體會得到的。

所謂實踐，以佛教來說，就是學習佛、菩薩們付出和奉獻精神；而在學習付出奉獻的過程中，人的生命便會因此獲得充實。

人生的目的、意義、價值

在汲汲營營、忙忙碌碌的生活中，你可曾想過人生在世的意義和價值究竟是什麼？是來吃飯的？穿衣服的？還是來賺錢、求名、與人爭鬥的？

很多人就是在貪生怕死、貪名求利、你爭我奪中，一天一天過下去。看到大家要的我也要，大家不要的我也不要。以為很多人都要的，那就一定是好的，所以搶著要，但是從來不去思考，自己是不是真的需要。反正大家都要的我就要，大家都不要的就立刻把它丟掉，因為既然大家都不要，我還要它做什麼？

就像螞蟻一樣，通常只要一隻螞蟻嗅到了有味道的東西，其他的螞蟻統統都會圍過去。可是這不是人的行徑。人應該有「我要的不一定是人家要的，人家要的不一定是要我的」的觀念，這才是真正獨立的人格。可是，一般人多半喜歡跟著別人起鬨，這是很悲哀的一種現象。

一個人如果活著而沒有目的，一定會非常空虛，覺得生命沒有價值，

找回自己 31

像行屍走肉一般，那又何必活受罪？不僅生存本身變成多餘的，而且也白白浪費世界許多的資源。

但是生命一定有它的原因，也一定代表某些意義。它的目的是什麼？最後會到哪兒去？又會成為什麼呢？

以佛教的觀點來看，人生的目的，凡夫是來受報還債，佛菩薩則是來還願；如果知道人身難得，能夠知善知惡、為善去惡，人生就有了意義；如果又能進一步積極奉獻、自利利人，這就是人生的價值。

所謂「受報」是：我們必須要為我們所造的、所做的、所想的、所說的行為負責任。我們的生命，無非是自作自受；過去世造的因，以及這一生的善行、惡行，結合成現在這樣一個人生，便是生命之所以存在原因。

但是僅以一生短暫的時間來看，很多現象看似不公平，也沒有辦法解釋。譬如有的人在這一生非常努力，但就是不成功；有的人並沒有這麼努力，卻一帆風順，左右逢源。表面上看起來很不公平，其實這要追溯到過去世，以及一世一世、無量的過去世之中，我們曾經所造的種種行為，尚未受報的就可能在這一生中受報，也可能在未來生才受報。而我們所做的種種行為，有好的，

也有壞的，造好的業受福報，造惡的業就要受苦報。

至於人生的價值是什麼？很多人認為人生的價值就是有錢、有地位、有名望、讓人家看得起。譬如，在外面做了官，衣錦還鄉，讓家鄉的親人、鄰居、朋友都風光一下，不但表現了你的個人價值，地方上也因你而有了光彩。但這是不是真正的價值呢？

真正的價值應該不在於顯耀家族的虛榮，而是在於你所做的實質貢獻。如果你是投機取巧、巧取豪奪而得到的名利權勢，即使一時間很風光，也沒有真正的價值可言。因為這個價值是負面的，造的是惡業，將來是要受報償還的。

因此我們可以說：有多少奉獻就有多少價值。比方說，我這個人有什麼價值？我在這一段時間裡為大家說佛法，這就是我的價值。如果這一段時間中，我在睡覺、吃飯和人家吵架，那就沒有價值了。人生的價值必須建立在對人有益，而且對自己的成長也有幫助上。

雖然我們凡夫是來受報還債的，但是也不妨學習佛菩薩的精神，為自己的人生發一個願。這個願可大可小，可以小到只是許願：「我這一生之中要做個好人。」許願自己在這一生中，不做壞事、不偷懶、不投機取巧，盡心、

找回自己 33

盡力盡自己的責任。即使這一生做不好也沒有關係，因為還有來生可以努力。這樣的人生，就是有價值、有意義，而且充滿希望的。

人生的願望

每個人小時候都有許多的夢想、許多的心願，常常想：「我將來要……。」但是長大後，夢想是否兌現了呢？一旦遇到生命的困頓時，便會有疑問：「為什麼我要被生下來？讓我活著好痛苦！好辛苦！」

如果以佛法的角度來看，不是父母一定要生下你，而是你自己要來的，來的目的，就是為了還願、許願。在我們短短的一生之中，經常會為了某件事而向某個人許願、承諾，這樣的許願和承諾，無量生以來不知道有多少。所以佛法認為，我們過去許願，這輩子還要再來許願；而過去許的願，尚未實踐、尚未兌現的，也要在這一生或未來生還願。

或許有人會說：「那是你們佛教徒的生命意義、生命目的。我不是佛教徒，為什麼也要把許願、還願當作我的生命目的呢？」的確，一定有人會有這樣的疑問，甚至連佛教徒也會這麼認為。

換一個角度來看，「許願」和「還願」其實就是我們對生命的承諾；

找回自己 35

即使沒有學佛的人，也會重視人與人之間的承諾，更何況是自己對自己的承諾。如果你曾經想過：「如果我能夠.....的話，我就會.....。」或者是：「但願我能.....，那我就要.....。」有一些是有對象的，有一些是沒有特定的對象，那不就是一種許諾？一種許願嗎？

一個人只要對前途充滿希望，認為前面有路可走，就一定有他自己的志願和期待，那就是許願。許願之後就會不斷努力來還願，一個願完成了，還會繼續許下一個願。如果這個願是為了他人著想，不僅僅是為了自己，這個人的性格一定很健全，而且不論大願、小願，都會有成就，也會活得很很有方向感、很有意義。

以我自己來說，因為小時候家裡很窮，父母沒有足夠的衣服、食物、錢來養育孩子，有時甚至根本沒有，所以我的母親總覺得對不起孩子們。當時我就許了個願，說：「媽，沒有關係，雖然我們現在很窮，但是等我長大以後，我一定會賺很多、很多的錢給你們用。到那個時候，媽媽就不要再說窮了。」

我一直記得自己發過的願，可是到現在為止，我始終沒有機會兌現。我要如何彌補這個遺憾呢？我只有奉獻自己給一切的人、一切的眾生，

找回自己 36

藉著幫助其他的人，來表示對父母的紀念或懷念。這就是「還願」。

為了許願和還願，人生必須負責、盡責。

負責任是一種健康的觀念，因為當一個人願意負起責任，完成工作或任務的時候，就有機會認識自己的能力，從中獲得對自我肯定。一個不負責任的人，不容易自我肯定；而一個不能肯定自己的人，往往會失去生存的目標和意義，他的心理一定不健康，心情也必定不會很愉快。

在生命過程中，我們每個人都必須扮演好幾種不同的角色。在家裡你可能同時為人子、為人夫、為人父，或是同時為人女、為人妻、為人母；到了工作場合，又是個工作人員；在學校，可能是個老師，也可能是個學生。

不同的角色代表不同的責任，善盡自己的責任就是人生的意義，就是最好的還願和許願。

找到生命的價值

經常有人向我訴苦，說他們自己這一生好像是白活了！不但經常是在胡思亂想之中，體會不到活在當下的自在；更嚴重的是，心裡常有一種悶悶的、被蒙蔽的感覺，每天活得麻木不仁、行尸走肉一般，找不到生命真正的價值！

要活出生命真正的價值，就要看我們怎麼使用生命；生命只要被使用，就會有價值。不過，價值有正面的，也有負面的。

在創造生命的價值，發揮生命的意義之前，先要瞭解構成生命價值的要素，基本有三種現象：第一是思想現象，第二是語言現象，第三是身體的活動現象。佛教將這三種現象稱之為「三業」：身體活動的行為叫做「身」，語言的行為叫做「口」，思想的行為就是「意」。生命的價值是正、是負，就要看我們如何運作這三種現象，怎樣使用這「三意」。

所謂「負面」的生命價值，就是在品德、人格方面成長得不夠，對飲食、男女等生存的物質需求與欲望較強，這是屬於動物本性的、獸性的表現；

找回自己 38

一旦這部分的欲望比較強，精神層次就不容易提昇。

至於「正面」的生命價值是什麼呢？就是具備且發揮了作為一個人應有的行為，包括：倫理道德、人際相處間的互助與尊重、理性與思想。尤其是第三項，人之所以可貴，就因為人是理性的，會思考，有思想。

老虎吃人，牠只要覺得想吃，就隨時隨地想辦法去吃，並不需要有什麼想法，只要牠想吃，牠是不會去考慮人能不能吃？雞能不能吃？如果人類沒有思想，做出來的事、說出來的話就很容易和動物一樣。

所有的動物裡，只有人有思想，為什麼不好好運用這種優點，讓自己的人生過得有意義呢？加強人之所以為人的部分，生命的正面價值就能夠呈現出來。

不妨靜下來看一看自己：「我的腦中所想的，是道德的，還是不道德的？是合理的，還是不合理的？是有用的，還是沒有用的？是實際的，還是不切實際的？」只要經常反省，便會發現：平常我們腦中所動的念頭，沒有用的比有用的多，不道德的比道德的多，負面的比正面的多。

但是，有些人會把心思用在另一方面，結果變成了心機。

找回自己 39

例如：明明心裡很生氣，已經在罵人、恨人了，但是嘴巴上不說出來，連臉上表情和行為上也不表現出來；或是原本想講什麼，在頭腦裡過濾後，為了自己利益，反而說出相反的話，讓別人都誤以為他是好人、是君子、是可靠的人，其實他心裡面想什麼，沒有人知道。

如果思想是用在這個方面，那也不好。我們不是要在表面上做個好人，做個君子就夠了，最重要的還是要體察我們的內心，改變我們的內心，才能夠真正發現生命的意義，發揮生命的價值。

享受人生，珍惜人生

許多人認為享受人生就是吃、喝、玩、樂，如果真的是這樣，那麼所有的動物也都會吃、喝、玩、樂，那人不就跟動物一樣了嗎？那不叫做享受「人生」，而是享受「動物的生命」，糟蹋人生。

人的生命過程只有短短幾十年，如果把一天二十四小時分成三等分，每天工作八小時、生活八小時、睡覺八小時，生命之中真正能運用的時間其實是不多的，甚至可以說是太少了。就算活到一百歲，也有一半以上的時間花在睡覺、吃飯上。

吃、喝、玩、樂是動物的本能，雖然人也是動物，但人不僅僅是動物，還有身為人的責任和義務，應該要好好把握和珍惜我們短暫的人生。因此，懂得把握我們所擁有的時間、環境條件，好好的運用它，發揮最高效用，那才是真正懂得享受人生的人。

但是對於一些只顧眼前利益的人，我們又會覺得：「這個人好現實喔！

找回自己 41

」對他有利益的事，才會幫忙，對他沒有利益，或跟他沒有關係，他就不參與、不幫忙，那是由於對方過於自私、短視。

如果能把心量放大，觀念轉變一下，以眾人的利益為考量點，把現實轉成「實際」。珍惜現在，珍惜當下的生命，珍惜所有的時間，珍惜自己的環境，為增進社會大眾的福祉而努力，這樣的「現實」是不壞的。

可惜我們很多人是在憂慮、悔恨和驕傲之中過日子；或是活在幻想和回憶之中，沉醉在過去的豐功偉業中，緬懷自己曾經如何如何，做過什麼事，在什麼地方得意過。也有的人將生命的重心完全寄託在孩子身上，期待孩子有成就，以便炫耀自己的孩子怎麼聰明、怎麼伶俐。

人和人之間談論的往往也就是這些。成天和朋友東拉西扯，當面談不夠，還又繼續打電話談，一天的生活往往就這麼過去了。這究竟是享受人生，還是糟踏人生呢？

我們何不利用這個時間來與人為善、做義工、為社會服務、對人群關懷？那麼，我們不僅盡到做人的責任，也不會把時間浪費掉了。

但是珍惜時間並不等於拚命工作，而是需要完成工作的時候就全力以赴，

找回自己 42

該用頭腦思考的時候就用心規畫，需要休息的時候還是要休息，該放鬆時就放鬆，恰到好處的安排好。

祝福大家享受您的人生。享受人生就要珍惜人生，珍惜當下，每一秒鐘都不要浪費。因為人生苦短，每一秒鐘都是可貴的。社會整體的資源是由我們每一個人的資源累積出來的，我們每個人掌握現在、珍惜現在，就可以增加很多的資源，無形中也就為社會累積了無數的資源。

找回自己 43

第二篇

不被自己框住

執著和固執

我們常說堅持己見的人太執著，到底什麼是執著？執著與固執又有什麼不同？執著又有什麼不好呢？

固執的意思就是堅持自己想法、做法是最對的，一旦決定之後，任何人都不能夠改變他，也不願意接受別人的建議，這就是固執己見。

執著的意思是放不下，非常在乎、介意自己的想法與看法，或自己的立場、態度以及身分；只要是與自己相關的任何事、任何物、任何人，乃至於任何觀念，你都很在乎的話，那就是執著。

表面上看來，固執和執著好像一樣，但是執著不僅如此。執著是心中放不下的牽掛，有的是牽掛著愛情，有的是牽掛著名位，有的是放不下名利權勢；有時候雖然沒有特別的對象和原因，但就是對任何事都非常在乎，包括在乎自己帽子戴得怎麼樣？頭髮梳得怎麼樣？臉上長了什麼東西？只要跟自己有關係的事情都非常在乎。

找回自己 46

過度的執著甚至是一種非常痛苦的病症，因為樣樣東西都很在乎的人，他的精神一定經常處在緊張狀態中，沒有辦法放鬆休息。

以佛法來講，執著又叫「我執」，一切以自我為中心，而且非常在乎自己的利害得失。他不僅在乎自己的存在，或者不存在；還在乎別人對他的想法，對他的價值判斷，也會非常希望別人知道他。對於他所關心的人，他也會非常在意，在乎那個人到底是個怎樣的人，在乎他身上發生了什麼事，在乎他變成什麼樣子。

譬如說，如果一個做母親的，總是對她的孩子不放心。孩子小的時候她不放心，或許還有道理，可是當他都已經長大成人，結了婚，甚至也生了孩子了，這個母親還是把他當成小孩子一樣看待，隨時隨地擔心著不說，還想掌握他在做什麼、想什麼，這就叫做執著。

我有一位在家弟子，從小和母親相依為命，都已經五十多歲的人了，她的母親還是把她當小孩子看，她只要出去一、兩個小時，沒有打電話回家，做母親的就會到處打電話找她，弄得她很痛苦。後來，她只好把母親送到老人院去；看起來雖然好像很殘忍，但是從另一個角度來看，她也有不得已的苦衷，

找回自己 47

而且可能對兩人都比較好一點。

另外，有些人認為「擇善固執」也是一種執著，其實兩者間還是不一樣的。

執著，是一種過分的在意、在乎和擔心，會讓我們像根緊繃的弦，不能放鬆，結果自己痛苦，周遭的人也跟著痛苦。

「擇善固執」則是朝著正確的信念，堅持自己的方向和願力，並且以意志力——毅力、恆心和決心來完成，這和執著是完全不同的。如果非得要說這也是執著，至少這是一種好的執著。

我們每個人的生命不能沒有目標，不能沒有方向感，如果能以意志力，持久朝著自己的方向，持久地讓自己努力，持久地堅持自己的心願，便能夠將生命導向積極成長的路。

堅持的是原則還是偏見？

待人處世的過程中，「堅持原則」本來是正常的，問題是：你所堅持的究竟真的是原則？還是自己的偏見？

如果對任何事都堅持自己的想法才是對的，堅持要用自己的做法。只管自己，別人的建議和商量，都不願意接受，也不願意為任何人改變，不替別人設身處地著想，到最後可能於人於事都會造成傷害。你以為這是堅持「原則」，其實不是！你所堅持的，不過是個人的偏見，這就是「我執」。

堅持原則，是指自己所堅持的，也會為其他人所接受；不僅現在的人可以接受，未來的人也可以接受，甚至過去也曾經被人接受過，這才叫做原則。

做人有做人的原則，做事有做事的原則。做人的原則首先要「保護自己」，可是保護自己並不表示要傷害他人；考慮自己的同時，也要尊重他人，自己受益，也希望對他人有幫助，秉持彼此互惠互助的立場，這種原則才是對的。

做事的原則，應該要以大多數人的利益為考量，如果所堅持的原則，

找回自己 49

是出於自私或為了少數人，或貪圖一時的方便，這就是偏見，就是執著。

但許多人經常分不清到底是「擇善固執」，還是把個人的偏見當成了原則？其實，只要觀察別人對這件事情的觀感，就能判斷出究竟是偏見還是原則。

如果你的想法和做法，讓每個人都覺得受不了、很痛苦，每個人都覺得那是錯的、有問題的，只有你認為是對的，那很可能就是偏見。能夠符合每一個人或是多數人共同的想法和意願，那才是原則。

原則並不是一成不變的，它會隨著時間或區域環境的不同而有所改變，唯一不變的是：一定是為眾人著想，能夠為大家所樂於接受的。

執著偏見的人，就是我執太重。我執會帶給我們很多煩惱，因為自我意識太強，自我中心太堅固，就會堅持自己的性情或想法，全身如同刺蝟般長滿利刺，「稜角」很多，動則傷人，而無法圓融待人。

所以有人說：「做人處事要內方而外圓」，「內方」就是原則，「外圓」就是不傷人。雖然在心裡有一定的標準，可是當需要變通的時侯，也不要執意不變，食古不化。必須要有一些善巧方便，觀念想法適時地轉一個彎、換個角度，或是多用同理心、柔軟語，這樣才不會讓人覺得你很難相處，

找回自己 50

事情才容易成就。

時時提醒自己「內方外圓」的原則，也是化除我執的方法之一。更進一步說，如果我們能夠放下我執，不以自我為中心，任何事情都能看得開、看得淡、放得下，而且能夠包容所有的人、所有的事，自然而然就不會有偏見，當然就沒有煩惱了。

積極的人生

積極是一種很重要的生活態度。積極跟消極是相對的，如果不積極，就會變成消極。

什麼叫消極呢？消極是得過且過，有也好，沒有也好；死也好，活也好。有人說：「這個社會太緊張忙碌了，我不想過這樣的生活。反正我的要求不多，只求有一口飯吃就好，幹嘛跟大家一樣勞碌呢？流浪漢不都是這樣過日子嗎？」有這種想法的人就是消極的。

消極的人生觀，是灰色的，是沉悶的。對個人而言，會扼殺成長的機會；對社會而言，則是增加社會大眾的負擔，這是連做人的基本責任都不顧了；因此，我當然是贊同積極的人生。

不過，追求積極的人生，是一門大學問。很多人認為積極的意思就是，努力追求成功，不外乎找一份滿意的工作，有很高的收入、響亮的名氣，希望獲得名利、財富的享受，彷彿人生值得追求的就是這些東西。

找回自己 52

一個人如果沒有努力的目標，的確很容易就喪失生命的原動力，而一般人的努力，無非是追求名、追求利、追求權、追求勢、追求位。其實，追求的本身並沒有錯，更不是罪惡，問題是在於追求的過程中，是不是不擇手段，有沒有傷害到別人，或是傷害了自己的品德？

又如果，雖然很努力地追求，目標卻愈來愈遠，這時候該怎麼辦？是不是還要追求？是不是非要得到它不可？

積極的確是很好，可是在追求的過程中，如果太在乎目標的達成，往往會忽略自己所處的環境因緣，忽略周遭別人的感受。所以，除了積極的追求之外，還要常保平常心。能夠得到固然非常好，即使不能得到，那是因緣不具足，不必那麼難過。所以進取心、積極心要有，但是得失心最好少一些，一切「盡其在我」就可以了。這樣子，生活才會過得比較愉快，也不會因為自己的積極，而讓他人受到傷害。

所以說，積極是一種態度，本身並沒有對錯，如果動機不純正、目標不對，或是為達目的不擇手段，這種積極才是不對的；或是目標達成後就得意洋洋，目標達不成就痛苦萬分，這樣的積極就是錯的。唯有當目標正確，

找回自己 53

作法正確，積極就會成為一種優點，會為自己、為他人帶來快樂。

這道理聽起來像是「只問耕耘，不問收穫」，其實兩者還是有一點不同。「只問耕耘，不問收穫」這個觀念是正確的，但是態度有一點消極。積極的態度，應該是在耕耘之前，做好更多的準備，譬如哪一種耕耘的技巧最好？市場上有沒有這個需求？有沒有通路？市場上消費得完嗎？消費不了又該如何處理？……等等問題。詳細考慮之後，耕耘的結果，才容易和我們的預期相符。在考慮清楚之後，動手去做，如果達不成目標，也不需要難過，這才真的是「只問耕耘，不問收穫」。

那麼，要如何培養積極的心呢？首先要訂定目標，因為有了目標，生命才有方向。這個目標最好是「少為自己，多為別人」，譬如現在地球的環境充滿危機，我們可以思考一下能做些什麼？你可以利用空餘的時間，投入環保工作，也可以只在自己家裡，或附近的環境，做一個小小的環保義工，這都是十分有意義的。

像這樣，將自己推向一個好的方向，劍及履及地完成它、實現它，你就會覺得自己的人生有目標、有意義，這就是積極人生的真意。

改變時不違常理

我們常說做事要講求常理，也要合乎常情。所謂「常」，就是經常的意思，而「常理」，就是通常的道理。中國宋朝的大儒家陸象山先生曾說過：「東海有聖人出焉，此心同也，此理同也。西海有聖人出焉，此心同也，此理同也。南海北海有聖人出焉，此心同也，此理同也。千百世之上有聖人出焉，此心同也，此理同也。千百世之下有聖人出焉，此心同也，此理同也。」意思就是說，人不分種族，不論是東方或西方、南方或北方人，人就是人，人心的需求，品格、道德的標準，人之所以為人的準則，都有一定的常規，這就是常理。

此外，在歷史文化發展中所產生的觀念、觀點，也是常理；而且不僅我們的民族、國家有，其他任何一個民族、國家、社會，也都有他們一定的常理。這都是做人做事、思考判斷時的參考和依據。

個人的意見和看法雖然重要，但由於時代、環境的不同，

找回自己 55

以及個人身心狀況的不同，每個人的判斷、所認為的道理，可能都不一樣，隨時隨地都會改變；而且或許他認為對的，偏偏就和我們一般所認同的常理相衝突、相違背。

如果社會上偶爾會出現個人化的、異乎常情的看法和意見，倒是可以用諒解的角度來包容，因為他既然能夠提出這樣的看法，一定有他的立場和道理。而且一個社會在發展的過程中，很可能會僵化或偏離常軌，這時候就需要一些不同的刺激。

個人意見未必是不好的，因為沒有改變，社會就不會進步；即使這個意見是錯的，也可以讓社會大眾受到一些刺激和反省，進一步認識到：原來社會上還有這樣的人、還有這樣的想法，我們大家應該幫助他，或者反省我們的社會有沒有偏離常理。所以，雖然個人的意見不合理，能夠提出來，對於整個社會而言，還是有正面積極的影響。

所以在民主社會裡，我們有權講出自己的看法，也要不吝於提供自己的意見，但是當我們的提議被擱置，或不被採納時，還是要有繼續參與的雅量，並且服從大多數人的意見，依循這個社會和團體的常理常情。不能因為有人不接受我的意見，就要破壞他、推翻他，革他的命！如果非常堅持個人的意見，

找回自己 56

強烈凸顯自己，就是違逆常情、常理，甚至會破壞整個社會的和諧。

想想看，如果家裡有這種人，家庭一定不會和諧，很容易破碎。相同的，團體中如果有一、兩個這樣的人，麻煩、是非就會增多；不但阻礙了進步，還可能因此解散，這是非常可惜的事。

個人的意見，是所謂的「我見」、「主見」。個人的意見是要提供，但不要堅持，不要一副「不接受我的想法，我就跟你拼了」的架勢；本來大家還可以和諧共處，一拼之下兩敗俱傷，不僅不能成長，反而製造更多的混亂。

如果真的想要改善一個社會或團體，除了提供意見的幫助之外，同時還要適應別人不同的意見和做法，逐步慢慢地調整，這才是最好的一種方式。

放下真理，真自由

很多人一輩子為了追求真理，不惜上窮碧落下黃泉，皓首窮經、遍訪明師，而且還說：「吾愛吾師，吾更愛真理。」好像真理代表了一切。但是，這個世界上，真的有所謂的真理嗎？堅持真理算不算是執著呢？

其實，在我們平常生活中很容易就可以發現，今天大家認為的真理，到了明天，可能就成了妄言。西方人的真理，也不一定是東方人所認同的。即使是強調智慧與真理的哲學或宗教，也是讓人莫衷一是；特別是宗教，往往這個宗教認為是真理，另一宗教卻認為是魔。

從歷史上來看，任何觀念、思想或原則、方程式，都只是在某個時段中，暫時被大多數人認為是對的，過一段時間，有另一個更新的、更好的觀念，或更好的方法出現時，原有的思想觀念或方法原則，就會被淘汰了。例如從古希臘一直到近代、現代、後現代，哲學領域中就有相當多不同的學派，各有各的理論和說法，這些思想就像「長江後浪推前浪」般，

隨時代環境的變動而不斷地變化。

因此，所謂的「真理」，其實不過是個假象，只能說是目前最趨近於真的，但卻不是永恆的、永遠的、絕對不變的，而是會隨時空變化而改變的。所以，我們這個世界根本不可能有絕對不變的真理；既然沒有不變的真理，就更不應該執著。

即使佛教徒對佛法也是如此。《金剛經》有一個「船筏」的比喻，意思是說：藉著船筏的承載可以過河，可是一旦過了河，就必須放下船筏才能上岸，如果一直想待在船上，就永遠無法上岸。

這是說，佛法就好比過河的工具，對尚未過河的人而言，要讓他執著佛法，依佛法所說的去修行。但對已經將佛法運用得很好的人，就要教他放下。佛法所講的「真正的解脫」，是要連佛法都放下、都不執著。

當然，對還不懂得佛法，還不會修行的人，佛教徒會告訴他：「佛法是最好的，佛法是真理。」可是對佛法已經有相當體會的人，就要瞭解到：佛法也只是一個方便法，而不是讓你絕對、永遠執持不放的原理原則。

譬如佛法中「常、樂、我、淨」或「苦、集、滅、

找回自己 59

道」等生老病死的道理，起初我們把它當成真理、定見執持著，可是一旦運用這些真理幫助了自己，也幫助他人之後，就應該把它放下，才會得到真正的解脫。

或許有人會問：如果學佛的人連佛法都不執著，會不會心無定見，是非不明、好壞不分？

不會的！這樣的「不執著」，是已經歷經過「執著」的過程。放下之後並不表示沒有想法，只不過這已經提昇到另一個層次，而是以整體眾生的想法為想法，以當下環境的需求為需求，以整體的意見為意見。

當你追求真理之後，又能將所追求的放下，而不執著一個非如何不可的真理，那才是真正的自由！

花開花謝，不執著

世間的萬事萬物，不論是山川大地、環境中的任何事物與現象、我們的身體、思想、心理反應、……等，都是在不斷的變動之中，沒有一樣是永恆不變的，甚至包括所謂的原則、真理，也會隨著時空的不同，而階段性的有差異。到了該改變的那一刻，應該要放下的就要放下，不需執著。

但是要做到不執著談何容易，該如何祛除執著呢？不妨試著從理性的分析，和對自己身心的體驗，來練習祛除執著。

所謂理性的分析，就是用「因緣」的觀念，來理解事物的真相。因緣是指一切的現象，不論生理的、心理的或自然社會的現象，都是時間和空間之下所產生的種種關係，是由許許多多因緣條件和合而生的，無法單獨發生，也不會突然出現，更不會永遠不變地存在；只要其中一項因緣條件改變，牽一髮而動全身，原本你以為絕對不會變的事物，就會有了變化。

另外一種則是用體驗的方式。我們體驗自己生命的過程，

找回自己 61

會發現人的生命從小一直到老，到死為止，都在不停地變化，自己的身體、生理在變，觀念也在變。

例如一個人，本來是小男孩、小女孩，然後是少男少女，然後變成中年男子婦女，最後變成老先生、老婦人，不斷、不斷地在變，如果要執著，究竟要執著哪一個呢？究竟是十六歲的是我呢？還是八十歲的才是我？其實都不是，因為十六歲的時候已經過去，八十歲的現在也會過去，所以根本不需要執著。

從身體的變化可以更進一步來體驗心理和觀念的改變。從小開始，我們就不斷在受教育，也不斷受到環境、父母、老師以及時代變遷的影響，幾乎沒有一個觀念是屬於自己的，都是外來訊息的累積，然後才成為自己的想法。

而這些想法也是會變的，例如當你和別人談話，對方提出一個你前所未聞的新觀念，你聽了以後，腦中的想法可能因此轉變，不要說昨天的看法和今天的看法不同，可能這一刻的你和前一刻的你就不一樣了。

不論從理論上來分析，還是從對自己的體驗，都可以證明，沒有一個永恆不變的我，甚至沒有一個「我」存在，那又有什麼好執著的呢？

不過雖然因緣在變化，但是當下還是有暫時的現象存在。就像一朵花，

找回自己 62

你今天看它可能好漂亮、好可愛，可是過了幾天，它就會凋謝，不漂亮、不可愛了，可能要換另外一朵花。既然知道事實如此，就不需要對這朵花太執著。因為花開、花謝，是自然現象，不需要太多的執著。

開發智慧的潛能

曾經有心理學家和人類學家研究發現，人類的腦力其實只開發了不到百分之十，還有超過百分之九十都還沒有開發。這幾年來，坊間非常流行潛能開發的課程，也有藉著催眠術來開發潛能的活動。

對於人類學家所講的道理，我沒有研究，也不懂催眠術能發揮什麼樣的功能。不過，根據瞭解，從腦細胞的運用所開發出來的能力，應該是屬於記憶的、反應的或分析的能力；但是一個人的頭腦是不是能夠無限制的開發，變成一個很有學問的人，或是很有創意、很有開拓能力的人，我並不清楚。而且，有了這種能力，是不是就能夠祛除煩惱，變成一個很有智慧的人呢？也是值得斟酌。

我只知道，從佛法的角度來看，人人都可以開發智慧。可以從一個充滿憤怒、嫉妒、悲觀的人，轉變成有慈悲心、有包容心、有遠見、有悲願的一位大菩薩；佛教甚至認為，人人都可以成佛。

佛法所說的智慧，是指不會因為情緒的波動，而使得自己痛苦、他人困擾。我們經常看到一些非常聰明的人，雖然學問很高深，記憶力也很強，可是日子卻過得充滿無奈。因為一個具備聰明才智的人，不見得就有包容心、慈悲心，以及救世、救人、救世界，救一切眾生的悲願心。

佛法雖然不一定能增加我們的記憶力、思辨能力或開發種種潛能，但能夠使我們的煩惱愈來愈少，情緒愈來愈穩定，人格愈來愈健全，慈悲心愈來愈廣大。人類學家以及催眠術所能夠完成的工作，或許能為人類開發更深更廣的知識層面，但是對於人格的培養，即使有幫助，也不是絕對的。而佛法所說的觀念與方法，對智慧的開發，卻是絕對正面的。只要從觀念和體驗兩個方向去努力，就可以達成目標。

例如，當我們煩惱痛苦的時候，要告訴自己：「煩惱對自己有用嗎？痛苦對事情有幫助嗎？明明知道沒有用，為什麼還煩惱呢？而且事情現象都會改變的，過了一段時間自然就會過去，現在又何必這麼放不下、看不開呢？」這就是從觀念上幫助自己糾正。

另外一個方向就是體驗。所謂「體驗」，就是要用方法，

找回自己 65

例如當我們煩惱很多的時候，可以藉由注意自己的呼吸、自己身體的感覺和念頭的起伏，慢慢看到自己內心的起伏變化，體會心態的活動；漸漸地，你會覺得，這些念頭的波動變得沒有意義了，只是一種「心的動」而已；一段時間後，連這種「心的動」都因為沒有意義，也就自然而然安定下來了。

這種方法可以讓我們體會到內心平靜下來的過程，煩惱於是減輕，智慧因此而開發，人格也就漸漸地穩定和健全了。

好念頭、壞念頭

一般人多半認為心中的想法並不等於行為，要確實做出不當的行為才會造成壞的結果，因此會有人說：「我不做什麼，想一想總沒有關係吧？」這樣的想法，對嗎？當然不對！雖然沒有真的付諸行動，但是不好的念頭、壞的想法一樣會對我們產生影響。

通常人的行為包括三個部分：（一）心理的行為，（二）語言的行為，（三）身體的行為，佛教稱為「身」、「口」、「意」三業。這三種行為產生了結果，進而形成一種力量，就叫作「業力」。

三者之中，最重要的是「心」的作用。如果心裡沒有動念，只是嘴上說說，從佛法的角度來看，並不算是犯罪，因為他是無心、無意，不是故意的，他根本不知道自己做了什麼事。就好像精神異常的人犯了罪，法院經過專業的鑑定，證實他在犯罪當時心神異常，就不會按照一般罪犯來量刑。

但是如果他是在精神正常、心理清楚的狀態下犯罪，

找回自己 67

即使沒有實際的結果產生，卻有可能構成預謀，還是會視同有罪的；而如果精神狀態很清楚，雖然沒有預謀，只因無心誤觸了法網，則必須為自己的粗心大意負起法律責任。

人的一切的行為是「心」在做主，如果沒有心的指揮，行為是不會發生的。所以「心念」是非常重要的。就算不從佛法角度來講，從犯罪心理學或法律觀點來看，也是如此。

如果心裡時常興起犯罪的念頭，久而久之就會犯罪。就像一個人老是有說謊的念頭，慢慢的就會覺得說謊沒有什麼。又例如：如果心裡有個想殺人的念頭，只要這念頭持續下去，即使沒有殺人的機會，結果因為時常想，逐漸就會把殺人視為平常的事，不再覺得它是一種可怕的、犯罪的行為；想到最後，可能就真的殺人了。

心是人的主宰，心能夠改變我們的命運，也能夠改變我們這個世界。明白自己的心念有這麼大的力量，就該隨時隨地注意自己的起心動念，否則便是不負責任的。

那麼，該如何觀察自己的起心動念呢？首先是要懂得如何判斷什麼是好念頭，什麼是壞念頭。

找回自己 68

通常，對自己的身心有妨礙、會產生副作用的，或是對他人、對環境會造成損害的，就是壞的念頭。反之，對於自己的身心平衡、和諧有好處的，對他人、對環境有正面意義的，就是好的念頭、好的事情。

自己的身體是屬於個人的，由自己的身體向外擴展，就是外在的環境，和個人關係密不可分，也可以說是自己的一部分，所以對於自己有好處的、健全的，對整體的環境而言，應該也是有好處的。

有了判斷善與惡、好與壞的基本的常識之後，接著要練習著，當好念頭出現的時候要多多培養它，多多發展它；壞念頭出現的時候則要避免它，不要再想它，最好就是不要管它，不要繼續朝同一個壞念頭想，要用一個好念頭來代替它。譬如，當想殺人的壞念頭出現時，就應該立刻放下來，反過來想著要救人，救世界的人，並且不斷強化這種善的、好的念頭。

但是也不要變成癡心妄想、狂想。譬如說：想著要救世救人，可是卻不考量自己是不是有這個能力和智慧？相關的問題和條件，都需要經過評估、分析，否則就是不切實際的妄念。否則救人救世的念頭雖然是對的，但是不切實際的狂妄，就是在浪費自己的生命、光陰，所以也是壞念頭。

找回自己 69

總而言之，我們要以自己目前的能力、條件來思考，對他人有利的，我們要多想、多做。對自己、對他人沒有益處的，不要想、不要做。如果能夠這樣，我們的起心動念就都是好念頭，做的事情一定是好事情，說的話一定也是好話。

調和主觀和客觀

「主觀」和「客觀」是現代人很喜歡用的兩個名詞。如果有人堅持己見，我們就會批評他太主觀了，應該要客觀一點。相對的，為了要表示自己對事或對人的看法不偏不倚，我們也會強調自己的看法是客觀的。好像這兩種角度，有優劣高下之分，其實，「主觀」和「客觀」是不相衝突的。

從字面上看，「主觀」是自己的看法，「客觀」是他人的看法；兩者雖然是相對的，但卻不是絕對，而是可以互補的。

「主觀」本身並不是壞事，重點是除了有自己的主觀，還要同時考慮到其他人也有他自己的主觀。尊重其他人的意見，讓每一個人都願意提供自己的發現和創見，然後集思廣益，集合大家的意見，這便是「客觀」。這種客觀從何而來呢？就是從很多的主觀歸納出來的。

如果一個人，只容許自己有意見，不容許其他人有意見，那表示他的主觀意識很強，非常自私，人緣一定不好。如果他的能力很強，自信心也很強，

可能就會成為一個獨裁者。

現代社會中，因為特別強調個人主義，所以很多主觀意識非常強烈的人。他總是相信自己想到的才是最好的，自己是最聰明的，自己的想法是絕對的真理，其他人都不如他。像在家庭裡，有的太太很強悍，動不動就否定丈夫的意見；有的丈夫則是大男人主義者，完全不理會孩子和太太的想法，總是說：「我說的就是對的，你們只要照著做就好了。」完全不讓他人說理由。類似的情形，在公司、團體之中，也經常看得到。

這種人，多半自信心很強，頭腦反應快，處事精明能幹，判斷事情也滿正確的，所以有時候會覺得自己這樣做是對的。但是，判斷正確並不表示你就可以否定其他的人，其他的人並不是你，你一個人的想法並不能代表所有人的想法。你可以提供自己的意見和方法，貢獻智慧和能力，但是也要尊重其他人的意見，至少要獲得他們的認同。

更何況任何人做事難免都會有盲點，常常自以為一切都考慮周全了，後來才發現原來還是有漏失的部分。過於堅持主觀意識，雖然還是有可能成功，但做事的阻力會很大，會多走很多冤枉路。

找回自己 72

既然我們並不是全能，其他人也並不是全然無能。徵詢不同的意見，對事情的規畫一定有幫助。而且從佛法的觀點來說，眾生都是平等的。每一個人，都有他自己的一份福報和智慧。彼此雖然因為意見不同，可能會增加一些麻煩和不便；但這正是考驗我們的機會，如果能夠廣納意見，就能為我們增長更多的智慧，帶來更多的福報。

不過對於別人的建議，也不是就要照單全收，而是經過評估之後，定出優先次第，再考量取捨，哪一個最急、最重要，就趕快去做，哪個可以慢慢來實施，就晚一點做；如果雖然立意很好，但是時機不恰當，那就保留著，等待適當的因緣再做。這樣，既有了主觀，也兼顧了客觀。

如果我們能夠尊重自己，也尊重所有的人，提供自我的主觀，也能客觀肯定他人，具備既主觀又客觀的修養，那就能集合大家的智慧與努力，完成彼此共同的事業。這樣的話，不管是家庭也好，團體也好，我們的社會、國家，都會一天比一天更好，一天比一天更成長。

所以主觀意識並不壞，問題是出在，過於堅持自己的主觀意識，抹煞他人的貢獻或意見，那就不好了。

主動和被動

中國人常常被認為是一個被動的民族。一般都認為「主動」，就是自動自發、自願和自主；而「被動」則是受人影響、指揮、支配、唆使或教導，所以被動總給人不合時宜和不負責任的感覺。

可是如果說是完全的「被動」，那麼是誰讓你「動」的呢？一定還是得自己「主動」才能真的付諸行動吧？所以說，完全的被動是不可能的，只會有比較主動或比較不主動、積極的主動和消極的主動的區別。就像「客觀」和「主觀」一樣，「主動」與「被動」，是事情的一體兩面，只是角度不同而已。

消極的主動，是事前沒有任何計畫，等問題發生了才採取動作；積極的主動，則是在問題尚未發生以前，就已經先規畫好目標。

積極主動的人對於未來有前瞻性，具有危機意識和心理準備。天還沒有下雨，就考慮到下雨的可能，並且想好解決之道，就是所謂的「未雨綢繆」。而消極被動的人，就只有在環境變化時才做反應，所謂的環境，

找回自己 74

包括人為和自然兩種；或是當面臨和他息息相關、不可抗拒的情況時，才不得不面對，不得不處理。

因為沒有預先設防和心理準備，所以消極被動的人會比較吃虧；而積極主動的人因為防患於未然，事先轉阻力為助力，化腐朽為神奇，所以佔有較大優勢和力量。

在生命成長或歷史發展的過程中，凡事都是兼具主動和被動的，不可能只是單純的主動，或是單純的被動。即使是初出生的嬰兒，雖然被動的為父母所愛，為父母所照顧。但是當他肚子餓或不舒服的時候，也會主動的哭、主動的叫，當小嬰兒一主動，父母親就變成是被動的了。

通常，開創社會風氣或帶動社會風氣，需要比較多積極的主動。歷史上有很多人的豐功偉績，都是主動造成的，所謂的「英雄造時勢」。可是如果只知道主動，不懂得適時的被動，那也會非常辛苦。

至於家庭的問題、工作場所的合作問題、人際關係的問題，也是這樣，完全採取主動是不可能的，因為你必須配合其他人的需要或想法；完全的被動也不對，因為你一定也有自己的需要、自己的判斷和想法。

以佛法的觀點來看，主動的是「因」，被動配合的是「緣」。主動和被動之間，是互為因緣的。就像在多變的現代社會中，為了適應不斷變化的環境，我們常常聽到說要「因應」時代、「因應」社會環境，或是「因應」國際情勢。就是要我們調整腳步，改善自己以配合他人、追上他人，甚至轉變他人。這雖然是被動地面對問題，但卻是主動地做調整。

因此，雖然因是主動的，緣是被動的；緣是次要的，因是主要的。但有因、有緣，彼此互動事情才能成就，至於究竟是主動還是被動，似乎就不是那麼重要了。

活在當下的積極

「積極」這兩個字，我們通常都會把它和樂觀、開朗、進取連在一起。既然積極是這麼正面的，如果我說太積極也不好，可能會有人不以為然了！

事實上，積極到了某一個程度，是會形成壓力的。很多人雖然做事很積極，可是卻積極得很緊張、積極得很憂愁、積極得很痛苦，不管到最後是失敗還是成功，過得都不是很快樂。

這都是因為得失心太重的緣故，本來只希望工作完成就好的，接著又要求更好，等到達頂峰了，又擔心會有不好的情況發生，隨時隨地都在擔憂、憂慮。即使成功了，也還是在緊張的情緒和緊繃的壓力下，當然不會快樂，也稱不上樂觀或開朗。

所以，積極雖然會帶來事業的成功，但成功以後呢？如果不懂得保持平常心，反而會失去快樂和應有的開朗。

想要積極而不緊張，或是沒有壓力的唯一辦法，就是得失心少一些。

找回自己 77

少一些得失心的意思並不是不進取，而是「只問耕耘，不問收穫」。把耕耘當作自己的責任，盡責任去播種、施肥、澆水，該做的工作不斷去做；以樂觀的態度期許未來，相信一定會有好收成，其它的就順其自然了，不需要太憂慮、太難過。即使收成不好，也要告訴自己：「大環境不是我所能掌控的，我只要努力就好了。」欣賞自己努力的這一份精神，而不要把心思放在對結果的斤斤計較。

試著欣賞積極付出的自己，曾經努力過的，無論結果是什麼，都不會白費，也都會很值得。因為用了心，就不會浪費生命，即使不成功，也換取了經驗，得到了自我的成長。

還有一種過度積極的人，因為希望在短時間內做很多事，所以就會很心急，而這種心急，不但不是積極，還會妨礙積極。所以我常常說：「對工作，應該要趕，但不要急。」只要把工作的順序安排好，好好的運用時間，按部就班去做，一定能做得完。

工作要趕，因為一個人的時間就那麼多，如果想多做一點事，就一定要趕，可是一定不要急。能夠趕而不急，雖然睡眠時間少一些、累一點，

找回自己 78

因為不急就能夠心平氣和，不會心浮氣躁，身體並不會受到太大的影響。否則一急、一緊張，就會心浮氣躁，血壓跟著升高，對身體反而是種消耗。

「工作要趕，不要急」很多人一時間沒有辦法接受這樣的觀念，這需要一些時間的體會和練習。每當心裡急的時候，就提醒自己：「我這是『趕』，我不要『急』。」。

我有個弟子曾經跟我說：「師父，我很積極，可是我也很急，因為我總是用很短的時間做很多事。每次做這件事，就老想著下面那件事。」

我說：「你做著這個，又想著下面那個，當然急了。因為你的心根本沒有放在你正在做的事上，這樣子很可能連手邊的事都做不好！」

他聽了覺得很有道理。過了一段時間後，他跟我說：「師父，原來真的可以趕而不急！」他告訴我，他學會了把握當下，當下只努力做眼前的事，下面的事等一下再去想。他說：「自從我不急了以後，不但能享受做事的樂趣，而且也做得比較快一點。」

只求好好的、實實在在的活在當下的這一秒鐘，不擔心下一秒鐘會怎麼樣，像這種活在當下的心理，才是最積極的態度。

再論積極

曾經有人問我：「師父，我看了很多有關積極人生觀的書，希望能鼓勵自己不斷的努力。可是，看多了以後，反而覺得壓力沉重，因為這些書都說你要這樣、要那樣，才算積極。所以當我做不到的時候，就覺得自己很不應該。」

其實，寫這種書、做這種演講的人，他們的確是讀了很多書，收集了很多資料，並且經過他個人的觀察、思考，才提出積極人生的理論，研究出很多如何過積極人生的方法。但是他們是不是能做到像自己所說的那樣積極呢？或許他們自己也會積極得很辛苦。

這不是說積極人生不好，而是像他們書中或演講中所說的那麼美好的積極，實際上是做不到的。按照他們的說法，積極就是要給自己訂定目標，並且督促自己一定要在規定的時間內完成進度、達成目標，否則就是失敗，就表示人生不圓滿。

像這樣的積極真是很苦的一件事，不斷趕著自己、

找回自己 80

逼著自己一定要達成什麼樣的目標，看起來好像非常有活力、有朝氣、很美好；事實上，這樣的人生充滿了壓力，一定非常痛苦。也難怪有一些專門在講積極人生的專家學者們，當他們有機會跟我談話的時候，往往也希望從我這裡找到舒解心理壓力的方法。

給自己一個目標本來是件好事，可是，如果沒有預留緩衝和迴旋的餘地，即使是自己心甘情願去做的事，到最後也會因為沒有喘息的機會，而覺得無奈；而且一旦成為無法承受的壓力時，再喜歡的事都會變成一種苦難，甚至是災難。想想看，我們這個人生已經夠苦了，實在不需要再製造不必要的苦難讓自己來承受。

因此，無論如何都要給自己迴旋和緩衝的空間。不把自己逼到痛苦的地步，這樣的積極才合理。合理的積極還要跟自己的能力相符，做自己能做而且喜歡做的事，由於駕輕就熟和滿足了興趣，自然很容易積極，而且可以勝任愉快。

可是並不是每一個人都有這種機會，大部分的人往往是學非所用，自己所做的和所學的、希望的、喜歡的、有興趣的事不一樣，

找回自己 81

興趣常常只能當作副業，而不能成為職業。有一句話說：「做你所愛的，如果不能的話，那就愛你所做的。」能夠做你有興趣的事，是有福氣的人，但如果不能的話，也要嘗試接受你所做的事，慢慢培養出興趣。能讓本來沒有興趣的變成有興趣，就是一種積極。

大鴨大路，小鴨小路

在我小的時候，有一天傍晚，我父親跟我正好經過一條河邊的小路，有一群鴨子本來在河岸上休息，見到我們父子倆走過，或許是受驚了，也或許是要讓路給我們，總之一群鴨子全部都下了河，從河的這一邊，游到另一邊去。接著又上岸去玩了。

父親看著在河裡游的鴨子，告訴我說：「孩子，你看到了嗎？這群鴨子裡，有大鴨、有小鴨。大鴨游出來的是大的路，小鴨游出來的是小的路。不管是大路還是小路，都是自己游出來的路，而且都到了河的對岸。」

又說：「孩子啊，人要學這些鴨子。你長大之後，不管游出大路或小路都沒有關係。可是不游是不行的，因為不游的話就沒有路可走了。」

父親的意思是說：無論大路，還是小路，都可以到達對岸；可是如果不游的話，就肯定沒有路可走了！

這件事對我的影響非常深刻。我這一輩子就自認為是隻小鴨，

找回自己 83

我看過很多「大鴨」，在這個世界上呼風喚雨。我覺得自己沒辦法像他們那樣，也無法和他們相比，當然也不需要比。所以我甘於做一隻小鴨，我走我的路，他們走他們的路。

當我的師父東初老人在世的時候，他常常要我學習某位大法師的樣子，他說：「你應該學習做那樣子的法師。」我想我學不來的，因為他是一隻大鴨，而我是隻小鴨，怎麼可能學得起來呢？

大約在一九六一年，我要去高雄的山裡閉關的時候。有一位老居士聽說我要去閉關，特別選了四本近代中國四大高僧——印光大師、太虛大師、虛雲老和尚和弘一大師的書來看我，把書送給我後，就問我：「聖嚴法師啊，你將要入關了，那麼四大高僧中，你究竟準備走誰的路呢？」

雖然我對這四位高僧都非常恭敬、非常景仰，但是我說：「我大概是沒有辦法走他們任何一位高僧的路，我走我聖嚴的路。」

他說：「你這麼傲慢啊？」

我說：「我不是傲慢，也不是沒出息，我只能走我自己的路。但是我會參考他們的路，他們是怎麼走的、他們的好處，我會盡量的學習，

找回自己 84

能學得到多少，就學得多少。但是我不要模仿誰，也不要自己一定成為哪一位高僧的樣子。」

因此，我就在關房裡很安心地修行，我沒有準備要變成四大高僧中的哪一位，也沒有這樣的狂心、那麼大的膽量，想變成第五位高僧。我只能做多少算多少，能夠做什麼、學什麼，就盡力而為，盡我的一生好好努力。

其實在一群鴨子裡總有大鴨，也有小鴨子，游出的路一定也有大、小之別。從佛法的角度來看，這是因為各有各的因緣福報，所以對於別人的成就，我們應該讚歎，但是不用羨慕。

小鴨子看起來好像沒有在游，但牠並不是停在那裡不動，只是游得比較慢，但是慢慢地，持之以恆地划下去，最終也能走出一條路來。就像我，我自認為自己是隻小鴨子，雖然游得慢，可是我游得很安心，也從來不羨慕他人，只知道盡力游，游到現在為止，不也是游出了一條路嗎？

我們不要要求自己一定要游得比別人大，靠著和別人比較來建立自我的價值，那是非常痛苦的事。所以，凡事只要盡自己的力來做，就一定會游出自己的路。

心安理得就是成功

在一般人的觀念裡，所謂成功，就是要有大事業、大名望，而且還要地位高、財產多，有許多群眾簇擁著他。這種人，大家才認為他是成功的人。

其實，想要獲得這樣的成功，說難很難，說容易也很容易，表面上看起來並非每一個人都能做到，但又好像人人都有機會。以我為例子，我能在無線電視頻道上為大家說法，好像很不容易，所以很多人就認為我是成功的；可是，這並不表示其他人做不到。而且這就算是成功嗎？恐怕值得深思。

到底成功的定義是什麼呢？孔子以「立德、立功、立言」作為成功的準則。所謂「立言」就是能提出有道理的見解，讓大家有所依循，並獲得正面的效果。其實要想做到立言，也不容易。他必須有思想，還要有所創、有所立，而非僅僅做個傳聲筒而已。

「立德」的「德」是道德、德行的意思。無論是心性、品性，或是待人接物、處事態度，只要能對大眾有利，對社會人群有利的，就是立德。

所謂「君子之德風，小人之德草」，君子立德是樹立一種風氣、典範來影響別人，從影響一群人、一個社會、一個國家，乃至影響世世代代的許多人。

「立功」則是在適當的時機做出正確的事，造福大多數的人，立下了汗馬功勞。

這三者之間，立功是可表現的、有形的，別人很容易就可以看到或知道。它和「德」不一樣，德是一種影響力，雖然無形，但有力量。而立言是用言論來影響人，可以是立功，也可以是立德。能做到這三種，都算是人生的一種成就；且不論影響多寡或功勞大小，都是成功。

所以如果以這三個原則來論成功，則人人都有機會成功；相對的，目前社會上很多所謂的功成名就者，就算不上成功了。很多有大事業的人，他不一定道德很高；名望很高的人，講話也不一定有道理。因此不能只從金錢、地位來判斷一個人的價值，名望高、地位高，權利大的人，對社會不一定有功勞，對歷史不一定有貢獻，真正的成功應該是建立在孔子所說的這三個標準上的。

對大多數人來說，要做到「立德、立功、立言」好像很難、很遙遠。其實，「立德」只要不愧對自己的良心，遵守道德的行為，

那就是「立德」成功；「立功」就是我們要幫助他人，如果所作所為都能夠利益他人，也就是「立功」成功；「立言」就是在觀念上或語言上，能夠安慰鼓勵別人，甚至影響他人改過遷善，那我們就是「立言」成功。以這樣的標準來看，人人都可以「立德、立功、立言」，人人都可以是一個成功的人。

甚至，一個人只要真正能做到心安理得，那也是一種成功。

如果一個人活了一輩子，臨命終時覺得自己白活了，或是死不瞑目，即使他活著的時候多麼功成名就，那都稱不上真正的成功。只要覺自己這一生沒有白來、沒有白過，那他這一生也就是成功了。不要說一輩子，只要一天沒有空過，就有一天的功德、一天的成功；即使是一小時，也有一小時的功德、一小時的成功。

成功有大成功、小成功，能夠積聚一小時、一小時的成功，一個念頭、一個念頭的成功，小成功也可以慢慢累積成大成功，而我們的福德和智慧也會逐漸的圓滿。當福德和智慧達到究竟的圓滿，那才是我們最大的成功，那不是金錢，也不是地位，而是功德。

找回自己 89

第三篇

回歸內在的聲音

心與物的調和

哲學上有所謂的「唯物論」和「唯心論」，但是心和物其實是分不開的。人的心，是屬於精神層面的；人的身體、所處的生活環境，則是屬於物質層面的。人在環境的互動，形成了人與人之間、人與物之間的關係。所以人不能夠離開物質，無形的「心」如果離開了有形的物質，就不能具體表現；同樣的，在物質的環境中，如果沒有心做為主宰，就容易為物所迷，失去自我。

我們不但不能把心和物質分開來看，也不能單只偏重某一方；如果只偏重某一方，生命一定會出問題，最常見的就是偏重物質的層面。譬如很多人常常將自己的價值等同於外在物質的好壞，以為穿漂亮的衣服、坐豪華的車子，自己的價值和地位就會提高一些；銀行裡存的錢夠多，就認為自己的未來更安全、更有保障，這就是完全把自己依託在物質之上。

事實上，物質本身並沒有絕對的好與壞，可是我們卻常用物質來衡量自己，用物質的價值來判斷一個人的高低。這是一個很奇怪的現象，

可是很多人都沒有察覺到。

一個人如果太偏重物質，放棄內在「心」的功能，放棄了用「心」去體驗，而只知道追求物質、依賴物質，甚至把所擁有的物質當成自己，很容易就會變成物質的奴隸，就成了名符其實的「認賊做父」，偏重錢的就成了守財奴，偏重享受的就養成了虛榮心，對於自己的人格成長或心靈昇華毫無助益，這就是所謂的「役於物」。

雖然我們不能過分追求物質，但也不能完全偏於心理。在中國文化傳統裡，對「心」這個問題非常重視。不論是儒家或是道家，都對「心」有很豐富的闡釋。佛教從印度傳來之後，與「心」有關的觀念，也有一定程度影響了中國的傳統文化。

在我的理解中，儒家是人文主義者，道家是自然主義者，而佛教則是因緣主義者。人文主義的儒家所主張的心，其內涵是「仁」，仁愛的仁；道家的心指的就是「道」，透過心來發揮、發揚道。

就佛教而言，心也是「因緣」所成，它具備一種實踐的力量，稱之為「業」。可是如果能轉變凡夫的煩惱心為聖人的智慧心，那就不是「業」了，

而稱之為「道」，又叫作「菩提」。可是佛家的「道」跟道家的道不一樣，道家的道是自然，而佛教的道則是「智慧」，是「解脫」。

儒家、道家和佛教，對於「心」的看法雖然不盡相同，可是他們的目標或出發點，則都是希望能轉變人的氣質，把人從物性轉為人性，然後超越物性與人性的對立。這種超凡入聖的過程，佛教稱之為「解脫」，道家叫作「回歸於自然」，於儒家就叫作「成聖成仁」。由此看來，各家雖然名稱不一，終極目標不同，但對心的重視卻是相同的。

不再執著七情六欲

人都會有七情六欲，七情六欲不是不好，有時候反而是我們生命的原動力，但是，對七情六欲的執著，卻會為我們的人生帶來痛苦。

要避免這些痛苦，就要祛除執著。祛除執著有兩種方式，一種是「隔絕」，乾脆不要有七情六欲，用絕緣的方式試圖斬草除根。例如躲到深山之中，單獨一個人修道或修行，或者是到寺院過出家人的生活。但是隔絕式的苦修生活，所謂「眼不見為淨」、「耳不聞為淨」，以為可以因此不受誘惑了，卻不一定能把七情六欲全部放下來。因為雖然離開了充滿欲望誘惑的環境，可是自己的身體，以及頭腦裡，還是同樣有執著、有衝突、有矛盾，並不容易真正地擺脫欲望。但是，這仍不失為消除執著的一種方法。

另外，就是用觀念來增進自己對欲望的免疫力。當心中產生七情六欲的時候，不斷用觀念來調整自己的心態。「調整觀念」聽起來好像很容易，其實對一般人來講，不是那麼簡單，因為當境界現前的時候，

找回自己 95

往往已經來不及用觀念來糾正自己。譬如美色當前，或者是名、利、地位、權勢在誘惑你的時候，通常很難抗拒，如果又是別人主動送到你面前，那更是難以拒絕；一旦察覺到自己是在被誘惑，那時候才開始想要調整觀念，這真是難上加難了！

以觀念來調整自己，是要讓自己向心內看，不向外看，因為心向外看就很容易被外境拉著轉。譬如看到山珍海味，或者看到一個大蛋糕時，如果能立刻轉移自己的注意力，轉而看自己內心的反應，想想看這樣會吃進多少卡路里，念頭一轉，就能拒絕美食的誘惑。

觀念的調整，是需要長時間的鍛鍊，多用好的、正面的觀念薰陶自己。這樣在遇到有衝擊、有誘惑性、有刺激性的情境時，才能馬上調整自己，不被境界所轉。

「隔絕」和「觀念調整」這兩個方法，其實是可以同時運用的。像是戒菸、戒酒或戒毒的人，第一步就是不讓他有機會接觸到酒、菸和毒品，這就比較容易戒掉了；可是萬一有一點點的誘惑，他可能馬上又上癮了。所以隨時隨地都要防護，除了在心裡面用觀念糾正自己，還是要想辦法隔離，以避免接觸。

另外，習慣也是一種誘惑。例如有的人就是習慣順手牽羊，

找回自己 96

他偷的原因不是因為自己需要，也不是自己沒有，只是好像不拿一下很難過，就想把它據為己有。這習慣一旦養成之後，就會成為誘惑，嚴重的就是一種病。這在一開始的時候，就要養成另一個習慣來改變它，這個習慣就是當興起想拿他人東西的念頭時，就要趕快遠離，避免接近那個東西，並提醒自己：那不是自己喜歡的東西，也不是自己需要的東西，所以不應該拿。

而無論是用哪一種方法，都必須強化自己的意志力，先要有離開的決心；在誘惑當前時，一方面用觀念來轉變和糾正，一方面想辦法抑制、疏導。慢慢練習，也可以說就是修行，等到一個階段之後，自然可以淡化，乃至於消除對七情六欲的執著。

良 心

人生過程中，我們經常要面臨許多的選擇，有時候我們會忠於自己的良心，有時候卻是在良心和欲望間交戰，在提起和放下間猶疑，而有所謂的「天人交戰」，這恐怕是很多人都會面對的問題。

簡單地說，我們把天經地義的道理叫做天理；而屬於個人的、以自己本身為立場的真心，就稱為良心。「良心」應該是向內反省自己：

「待人是不是真心？做事是不是對得起別人？」而不是用來向外誇耀的；當你告訴別人自己很有良心，站在對方的立場，他可能就不這麼認為。

許多人都認為自己沒有問題，所以很多沒有良心的人，或根本不知良心為何物的人，都會說自己有良心。反倒是說自己是沒有良心的人，可能才是有良心的，因為至少他已經察覺到良心的存在，知道自己沒有做好，所以覺得對不起別人；和這樣的人相處，或許還沒那麼困難。就怕那些常常把「我是很有良心的」這句話掛在嘴上的人，他們總覺得自己是這樣的好人，

找回自己 98

怎麼可能對不起別人呢？

其實再好的人，都還是有對不起別人的時候。我們時常會做對不起別人的事，有時候很快就忘了，有時候根本渾然不覺；因為不知不覺，所以還自以為是很有良心的人。

但是，這也並不表示自認為沒有良心的人，就一定是好人。如果明明覺得自己沒有良心，卻從來不想努力改過遷善，老是拿這句話當擋箭牌，那也是有問題的。而且，雖然我們應該經常檢點自己是否違背良心，但也用不著老是告訴別人自己沒良心，因為說多了，可能就會不在乎，也會影響到其他人。

為人處事但憑良心，但是在面對許多抉擇時，尤其是攸關金錢、男女愛情、權利、名位時，良心和人欲——也就是自己的私欲，往往會產生矛盾衝突。當兩者衝突時，大部分的人會捨良心而就人欲，認為他所做的選擇是理所當然的。他會理直氣壯地說：「因為我需要，所以當然要極力去爭取，別人搶不到、得不到是他自己的問題。」

也有人會說：「現在的世界，是適者生存的時代。物競天擇，適者生存，如果我們不爭取、不競爭，那什麼都輪不到我了。」這其實是似是而非的。

找回自己 99

爭取一樣東西，並不是非要靠衝突和矛盾不可；競爭和良心也並不一定是衝突的，只要合情合理，不會造成自己、他人和環境的負面影響，能夠爭取的還是要爭取，爭取不到當然也不必煩惱，因為因緣就是如此，煩惱也沒有用。

還有的人會為自己的自私找理由：「我這樣做是為了成就他，保護他。」這就像童話故事中，看到羊的狼，口蜜腹劍地說：「因為我好愛你，捨不得讓你在外面遇到危險，所以我要把你吃掉，這樣就可以永遠保護你了。」這是用種種冠冕堂皇的理由來伸張私欲，還掰出一大套的歪理來佐證，欺騙別人也欺騙自己。在我們這個社會上，就常常聽到一些理由很多的人，即使能講出幾百個理由，也都是似是而非的道理。像這種人，就是用良心做藉口來伸張私欲的人。

一個人是不是真正有良心，只有在「良心」跟「個人利害」產生衝突的時候，才能看得出來。我們是人，不是動物，所以當發生兩者衝突時，就要維護自己的良心和原則，捨人欲而取良心。

自由和尊嚴

當一個人擁有了衣食名利之後，往往會發現除了這些之外，生命中好像還有更重要的東西，那就是自由和尊嚴。

所謂的自由和尊嚴，簡單的說，稱心如意、不受約束就是自由，沒有委曲就是尊嚴；相反的，被限制就喪失自由，被壓迫就沒有尊嚴。

美國獨立戰爭期間，派翠克·亨利（Patrick Henry）曾說過：「不自由，毋寧死。」這句話後來成為追求自由者的名言。當統治者用軍事、武力、政治，或是用文化、宗教來壓迫被統治者，使得他們不敢講出自己心中的話，也不敢做自己想做的事，這就是不自由。至於一般犯了法的受刑人，在獄中受到約束而不自由，這是因為他們是以自己的自由意志做了錯事，自作自受才進了監牢，基本上這是為了保護大多數人的自由。

一般人認為的自由，通常就是指身體活動和言論思想都不受約束，自己要怎麼做就怎麼做，想怎麼說就怎麼說。而且從古到今所講的自由，

大部分都是從「征服」的概念出發，為了發展自己的欲望，把這種「擴張自我」的觀念和做法當成自由，不斷向外在環境爭取。這樣的自由，其實是有問題的。

因此在法國大革命期間，羅蘭夫人說了一句名言：「自由、自由，多少罪惡假汝之名以行！」為了滿足自己的欲望而發展出來的自由，相對的一定會防礙他人的自由；在發揮自己的當下，卻也限制、影響到別人，這樣的自由，就算爭取到手，也不是真正的自由。

真正的自由，應該讓自己的自由與他人的自由共存，讓個人的自由與團體的自由相容，而不會讓自己的自由超越團體的、整體的自由。如果僅僅只知道維護個人的自由，那會引起整個社會的混亂，滋生許多問題。當前世界人與人之間互相鬥爭、彼此傷害，就是因為有太多人只知道爭取個人自由。

至於尊嚴呢？有人說：「尊嚴是別人給的」，這真是錯誤的觀念。我們常講「自尊而後人尊」，意思就是要我們自尊自重，才會得到他人的尊重；而在尊重自己之前，還應該先尊重他人，因為我們給人尊嚴，對方才會給我們尊嚴。如果我們不尊重人，只希望別人尊重自己，也許表面上看來像是得到了尊嚴，其實那樣的尊嚴恐怕是不真實的。

真正的尊嚴，還包括尊重自己的身分，尊重自己的責任，並能和他人建立起彼此互相尊重的關係。譬如身為父親，行為舉止就要像個父親，不是大男人主義的父親，也不是霸王式的父親，而是慈愛、慈祥、懂得以智慧教養孩子的父親。這樣才能真正建立起做父親的尊嚴，否則僅僅在孩子面前耍弄父親的威權，到最後可能為了爭取尊嚴，反而失去尊嚴。

尊嚴、自由可以是靠向外爭取得來的，也可以是因為自己先給與別人，因而得到自由和尊嚴。第一種方式並不可靠，第二種方式比較穩當。

我們這個社會，爭取尊嚴、自由的人太多，願意給人家自由、尊嚴的人太少，所以日益混亂。如果我們真的想要建設人間淨土，一定要採取第二種態度，才是比較踏實可靠的。

化「私我」為「無我」

我們常聽人說：「這個人太自私自利了。」這句話聽起來好像帶有負面評價的意味。其實，自私是正常的，自利也是正當的，因為人如果不自私、不自利，恐怕很難生存下去。

實際上所有的生物都是自私的。達爾文的「進化論」，提出「物競天擇」、「適者生存」的觀點；就是說萬物在自私的原則下，都有爭取自我生存下去的本能。所以換個角度來看，「自私」的用意其實是為了保護自己，以求得立足的空間、生存的機會，延續自我的生命。既然人也是萬物之一，就會有自私這種原始的動機，所以應該也算是正常的，不能以對錯來評斷。

「自利」也是如此，因為對自己有利，才得以生存下來。否則，連自己都無法生存，都不存在了，還有什麼可以做的呢？

但是，「自私自利」也有幾個階段和層次：

第一，自私、自利，但不會妨礙他人，這是做人的基本原則和道德標準。

第二，雖然自私、自利，但同時又能夠利益他人，這就是自利利他，也是菩薩修行的第一步，但這還是凡夫的境界。

第三，即使是對自己沒有利益，可是對眾生是有益的事，也要秉持「捨己」而「為人」的精神。這也是古往今來很多大宗教家、哲學家們所主張「大公無私」、「犧牲小我，完成大我」的精神。

雖然說自私自利並不一定錯，但是，從佛教的立場來看，自私好嗎？自利對嗎？自私自利的結果，就會造成佛法所說的「我執」，衍生一切的煩惱。即使是到前面說的第三個層次，還有一個「大我」，還是有一個「我」，有我就有煩惱；因此在第三層之後，還有一個第四層，那就是「無我」的境界。

佛法中說的「無我」，是把個人一己的私利，分享給一切眾生，化個人的利益為大眾的利益；也就是說，凡事均先想到大眾，無私地奉獻給大眾。而在大眾得到自己的幫助和利益之後，既不邀功，也不會希望求得回報，心中更不會牽牽掛掛，計較自己幫了多少人的忙、救了多少眾生、做過多少好事，這也就是「菩薩道」的精神。

「菩薩道精神」的涵意，第一要「上求佛道」，第二要「下化眾生」。

「求佛道」是成長自己的智慧，增長慈悲心；「度眾生」則是幫助眾生離苦得樂。這不但都圍繞著「利」來進行，從中增加自己的福德、功德，而且還能同時完成「自利」和「利他」，將自私的「私」完全消融、化解。

一般人在聽到這個道理之後，多半都覺得這個道理很好，也很願意學，可是真正要去做，卻又很困難，不是那麼簡單達到。以這四個層次來說，我們至少要做到第一層，可以做為進步到第二個層次的基礎。但是要做到第三個層次，就不是那麼容易了，更何況是第四個「無我」的層次，雖然不容易做到，但也不是不可能，至少可以把它當作是努力的大方向和目標，腳踏實地的實踐下去。

這愚蠢的我是真的嗎？

從佛法的觀點來看，「我」是一連串業力、因果循環的現象呈現；自己所造的業，再由自己接受那個果報。造業的時候是我，受果報的時候也是我，生命過程就是不斷地在造業受果，造因受果，業的因和業的果都是我。

人活在世界上不能不吃飯、不能不穿衣服、不能不喝水，人與人之間一定會產生一些互動關係，不管是付出或接受，人與人的互動，就會造業。即使不與人互動，個人本身也會造業，譬如你自己情緒非常不好的時候，可能會捶胸頓足，自己懲罰自己、折磨自己；或者高興的時候，自己讚歎自己，讓自己快樂，這些也都是在造業。

造業一定有結果，從造業到受報的過程之中，會有不斷地新的業，不斷有新的果報要受，這樣的過程，就形成了我們所認知的「我」——有受苦的我，受樂的我；有努力的我，也有怠惰的我；有時是自私的我，有時是慷慨的我……，這些看起來不一樣的我，其實全部都是自己造業的因，

也是自己受果報的果。

好與壞是造的因，苦和樂是結的果，人不斷地在好壞的造業、苦樂的受報過程之中，於是很多人以為那個就是「我」，似乎有一個「我」的存在，這個「我」的存在是非常強烈、非常明顯的，幾乎沒有人不認為這個就是「我」，也沒有辦法把這個「我」擺脫。但是我們不妨仔細思考一下：這個「我」是真的嗎？

其實，一般人認為是我的那個「我」，就是一連串的因和果，但這因與果是永恆不變的嗎？當然不是。因此，如果說自我的存在感，是由於一連串業力、因果的組成，當所有因和果都結束時，這個造業、受報的「我」，自然也就不存在了。

舉例來說，譬如有人犯法坐牢，刑期一滿，他犯罪的因就抵消了，出獄之後，他又恢復成一般常人，不再是罪人或犯人。可是如果他再度犯罪，成為累犯，就又要被關進監牢去，但那已是另外一個因果過程，經過這個過程，刑滿出獄了，就算是結束這一段的因與果了。

所以，罪犯不是永遠是罪犯，我們以為那個造業、受報的「我」，

找回自己 108

也不是一直都不變的，因與果也不是一直不變的。只不過，人往往處在受果報的階段時，又在造新的因了。

一般人都不願意受苦，只想要享樂；不願意多付出，卻希望得到更多。這樣自私自利的我，所得到的果報，可能短時間內很快樂，但是卻要承受長時間的苦。這好比標會，一開始就把會標下來，雖然一時間可以拿到很多錢，但這之後每一個月都要付錢出去；等於是拿長時間的苦，來換取短時間的快樂。

這樣的我，實際上是苦樂相繼、苦多樂少、苦中作樂、以苦為樂的。這個「我」是真的嗎？如果是真的，那應該是一個「愚蠢的我」。

轉自私自利的我為功德的我

在人生的過程之中，多半人都覺得有一個目標要去達成，這個要達成的目的是「我」，而正在往這個目標努力的也是「我」。

很多人會問，人生的目的是什麼？我認為，人生的目的是還願和許願，在還願和許願過程之中的就是「我」。

人生的意義是什麼？我認為，人生的意義是負責、盡責，負責、盡責的人是「我」，負的是我應該負起的責任，如果我是國家的公民，就要負起國民的義務、責任；如果我是一個法師，就要負起法師的責任和義務。每個人都可能同時扮演許多不同的角色，你可能是一個太太，也同時是孩子的母親，又是一位女兒、媳婦，在工作場合上則是一個職員……，你有很多的角色，凡是這些角色的責任和義務，都是你。

人生的價值，則是在於奉獻、感恩，當我們有東西可以奉獻給別人的時候，我們會感覺到這是「我」；當我們接受別人的協助，

而且願意感恩對方的協助，這也是「我」。

為什麼我們要對做好事的仁人義士給予鼓勵和表揚，因為對社會大眾很有意義，這可以讓大家看到他們對社會的奉獻，以及他們所受到的表揚與鼓勵。在此，感受到被表揚的是「我」，看到人家被表揚的也是「我」。

還願、許願的是「我」，負責、盡責的是「我」，奉獻、感恩也要有「我」，但是佛教也指出，眾生就是因為有「我」，所以產生種種的煩惱，因此特別指出需要有無我的修行。只是一開始就講無我，幾乎是不可能的，必然還是要有一個我，那就不妨把自私自利的我，轉變為「功德的我」。

很多人都知道，把錢放在自己家裡並不保險，因為可能會被小偷偷走，也可能被一把火燒了。所以，有人把錢拿去投資置產，或是把錢存在銀行裡；但是投資可能會蝕本，銀行也難保不會倒債。

究竟要怎麼樣才是最保險的呢？最好的辦法，是把財產儲蓄在所有人的幸福中，那才是最究竟、最可靠的儲蓄。所謂「儲蓄在所有人的幸福中」，就是提供我們有形、無形的財產，包括智慧的財產、體能的財產、時間的財產，為眾人謀福利，幫助其他人獲得利益，這不但水火不能破壞，小偷偷不走，

強盜也搶不去，連政府抽稅也抽不到，為什麼？因為財產都釋放給大眾了。這種情形的我，就是功德的我，你付出多少，你的功德就有多少。功德的我不為自己的私利而傷害他人，而會盡量充實自己的生命，努力於學習，然後把自己所擁有的奉獻給他人。

或許有人會認為這個人好笨、這樣做太傻，自己的錢不用，給人家用；自己的福報不享，給人家享受；自己有時間不好好玩樂，還去做義工奉獻給別人。其實在奉獻的過程之中，自己的收穫反而更大，成長反而更多，這樣的過程雖然也有一個「我」，但卻是「功德的我」。

功德的我是以還願和許願的心主動付出，所以一點也不覺得苦，反而會覺得非常快樂，也因為懂得感恩、奉獻，更覺得所有的努力都是值得的，為什麼值得？因為做了對人有利的好事，生活有意義，生命價值就這樣呈現出來了。

找回自己 113

第四篇

自我肯定、自我成長、自我消融

自我而非我

以前我剛開始教禪、講禪的時候，一開始就講「無我」的觀念。我說：「要開悟就要把這個『我』去掉，如果有『我』，就不能開悟。」結果多半的人聽不懂，一時間也不能接受這樣的觀念。

因為通常的人都非常重視「我」，認為「我」是生存動力的來源，例如：因為「我」肚子餓了，所以「我」要拚命賺錢買東西吃；因為「我」希望有好名聲，所以「我」努力工作，希望社會給「我」名譽榮耀。如果沒有了「我」，就失去努力的動力；如果真的沒有「我」，那我還來上什麼課？聽什麼佛法呢？

後來我也覺得這樣講佛法，對初學者可能太困難、太高深了，所以決定先從「有我」開始談起。其實佛法、禪法的修行，都是從有我開始的。「有我」是個著力點，即使說：「我願無求」，也還是要有一個「我」來發這個願；或是有人說：「我的煩惱很多，希望能除煩惱而證菩提，達到無我的境界。」這個無我的還是我。所以無論如何，一定要從「有我」才能到「無我」。

一般人如果沒有修行的功夫，根本不知道「我」究竟是什麼，雖然每天都在講，我的這個……，我的那個……，但事實上根本不清楚

「我」是什麼，還以為那一連串的妄念，以及每天看到的自己的影像，或是每天接觸到的環境，就是「我」。實際上那不是「我」，而是「我的」。

有人說：我會思考，於是把自己的思想、念頭當做了「我」。每天只想著那是我的、那不是我的；我的念頭是我，壞的念頭是我，好的念頭也是我。那究竟哪一個念頭才是真正的我呢？

也有人說：我的身體是我，我的觀念是我，我的財產是我，我的環境是我，我的世界是我。但仔細分析，這裡面並沒有一樣東西稱得上是「我」。

又有人說：永恆的我才是我，但什麼才是永恆呢？所有的思想、觀念，說穿了不過都是一個一個串起來的念頭，並不是永恆不變；我們的身體、外在的環境，更是無時無刻不在變化之中，哪有一個永恆不變的我？

以佛法、禪法的觀點來看，在還沒有開悟，還沒有智慧的時候，「我」只是一連串的妄念。即使已經是佛教徒，看了很多佛經，聽了很多佛法，很多人依然煩惱很重，生氣照樣氣，貪心照樣貪，不該做的事情照樣去做，為什麼？

找回自己 117

因為還沒有看清楚什麼是「我」，結果自己做不了自己的主。

要能夠主宰自我，一定是透過瞭解自我、肯定自我之後，才能進一步達到的。所以一定先要知道「我」是什麼，才能肯定自我；肯定自我之後，才會知道什麼是我，什麼是非我，也才能夠提昇自己、充實自己、改善自己、轉變自己。如果不知道「我」是什麼，要想提昇也無從提昇起。

事實上，「我」是自我，也是非我，它沒有一定的面貌，是可以透過修行來改善、轉變的，當「我」轉變了，所有「我的」也會跟著轉變。

瞭解自我的第一步，首先要摒棄「我」的觀念，要肯定自我是假的，是虛妄的，然後在「無我」上成長自我，以「非我」為我。不應該產生的念頭不要產生，不應該講的話不要講，不應該做的事情不要做；相對的，該做的事情要努力做，該講的話要多講，該起的善念要盡量發揮。也就是，要「行一切的善，斷一切的惡」，能夠做到這樣，就能漸漸體會何謂「無我」了。

自知之明的自信

自信心是我們做人處事的原動力，有自信心的人，做起事來勇往直前，而且能夠貫徹到底。缺乏自信心的人，做事容易畏首畏尾，裹足不前。

可是一般人卻因此誤以為自負和驕傲就是自信，只要大聲講話、動作誇張就是有自信心。殊不知人往往是因為沒有自信心，才會大聲講話；因為膽怯，才會誇大動作。之所以有這樣的誤解，都是因為不瞭解自信的真意。

自信，來自於對自己的瞭解。對自己瞭解得愈清楚，自信心就愈堅定。這就如孔夫子所說的「知之為知之，不知為不知」，清楚自己的智慧、體能，明白自己的觀念、學問和能力，包括財力、腦力和技術，連自己的缺點、限制也知道得清清楚楚，如此徹底瞭解自己的能力，自信心才得以建立起來。

為什麼要知道自己的缺點呢？譬如，我某一天如果喉嚨有一點沙啞，就應該要調整說話的聲音和速度，講小聲一點，或是講慢一點。知道自己的缺點所在，只要留心注意，適應調整，一樣能把任務完成。所以有缺點沒有關係，

但是要清楚知道，知道自己的缺點愈多，成長得愈快，對自己的信心，也就愈堅定。

又例如：我雖然知道電腦很好用，但對電腦一竅不通，如果問我電腦方面的問題，我不會講；我也不懂政治，如果問我政治方面的問題，我不會講，即使逼我講，我也不敢講、不會講，也講不出來，因為我知道我會講錯。這就是有自知之明。

有自知之明也是一種自信心，這樣的自信心來自於承認自己有所不知、有所不能。所以認識自己的缺點，也是自信心的來源。

那麼，所有不懂的東西都要去學會嗎？倒不一定。只要將自己所會的部分奉獻給他人，如果在自己的領域和工作範圍之中還有不會的、不懂的，才要盡量學習、練習，以強化自己的根基，成長自己的能力。至於周邊其他學問，只要略知常識就可以了，不需要特別放下自己的本行，轉而摸索周邊的學問，否則就像俗話說的「撈過界」：這就像是，如果我以出家人的身分來談電腦或政治，不就顯得有些不倫不類且貽笑大方嗎？

「自知之明」也包括清楚知道自己的能耐有多少，能夠如實瞭解自我，

找回自己 120

就能適時調整身心與環境的互動狀態，充分發揮潛能，避免過多的擔憂。由於擔憂、害怕、得失心減少了，因此也就有了自信心。

以我為例，我演講或是教人修行，我一定很有自信心，因為這是我的本行，也是我所熟悉的，我只要將我所知的、所信的，以及所瞭解的，如實表達出來就可以了。即使對方不接受，或是取笑我，那也沒有關係，因為每個人各有其立場和想法。但如果有機會，我會請教他無法接受的部分，或是笑我的原因，如果他說得很有道理，我也會欣然接受。

自信心的建立，一定是在於自知。因為自知，所以能夠自我成長；因為對自我認識清楚，所以能夠自我努力、自我奉獻。能奉獻多少，就奉獻多少，沒有過多的憂慮煩惱，生活也得以自在。可見得，建立正確的自信心，對我們的人生十分重要。

認識自己才能獲致成長

從自我肯定、自我提昇，到自我消融，是從「自我」到「無我」的三個修行階段。事實上，在未肯定自我之前，是無法達到無我的境界。所以，我們必須先從「自我肯定」練習起。

自我肯定就是「肯定自己的所作所為」，不管是對於過去或現在的所作所為，都要負起責任；對於未來，也應該有一定的方向和規畫。

那麼，何謂自我？自我包括從過去到現在，現在到未來所有的我，而以現在、當下的自己做為立足點。所以，過去是自我、現在是自我、未來的也是自我。而過去、現在和未來又是什麼？若從時間的範圍而言，「過去」可以是去年，也可以是前生，也可以是久遠以前的前生；「現在」可以說是這一生、今天，或這一秒鐘、這一剎那；而「未來」也是一樣，時間可長可短。

在整個以當下為基礎而無限延伸的過程中，自我一定要時時對自己負責。責任和義務是當「自己」和「他人」建立關係時才會產生，

也才會有自我的存在和自我的價值；可是即使是自己單獨一個人，也應該為自己負起責任和義務。所以我們要站在自我當下的立足點上，對自己負責、對他人負責，這樣就是對因果負責。接受自己造的因、自己種的果，就能明白：「善有善報、惡有惡報」，努力為善祛惡，就是負責的表現。

為自己負責需要練習著控制自己，要能夠不受環境的誘惑。譬如有人請我抽菸，因為我從來沒有抽過，所以不受誘惑；如果我曾經抽菸多年，大概就會心癢難耐的想抽，而這時就要學著練習控制自己。

世間五欲的歡樂，人人都喜歡，也很容易因此受誘惑而犯錯，所以要能自己判斷：「應不應該做？能不能夠做？」從而做到主宰自己。可是一般人總是不瞭解自己，往往做錯了事還不自知，說錯了話也不承認，自己的觀念、想法明明錯了，卻還要巧辯。這樣自我的固執和堅持，並不是自我肯定，因為你肯定了自己，卻否定了他人，你要把人家趕走，人家也會把你趕走，對立的結果，別人也同樣會否定你，到最後，自己反而被孤立，這非但不是肯定自我，而且還是自掘墳墓、自找倒楣。

所以肯定自我，一定要從瞭解自己開始，知道自己的缺點有哪些？

找回自己 123

有什麼壞念頭？缺點和壞念頭並不可怕，只要把缺點改掉，壞念頭去掉，轉惡為善，就是自我肯定。

但是我們的念頭常常心猿意馬，不容易受控制，以至於很難讓自己該想的時候就想、不該想的時候就不想；要做就做、不做就不做。這是由於習慣使然，也是自己內在的煩惱自然而然不斷湧現的結果。

所以，我們平常一定要做修身養性的工夫，譬如念佛、誦經或禪坐。通常我們不修行的時候，不會知道自己的頭腦其實是在胡思亂想。

譬如在誦經念佛時，才發現自己的腦袋常常有綺思遐想等妄念，這一類的念頭，特別容易在修行時浮現，也特別容易被發現。藉由修行，能夠培養我們的覺照力，在覺察缺點之後再進一步改正，這就是自我肯定的過程。

自我肯定必須是肯定自我的優點，也肯定自己是有缺點的，肯定了自己的優點跟缺點之後，就能夠獲得自我的成長。

讓智慧和慈悲永不止息

自我成長固然重要，也是無止盡的，但自我成長是否就是我們人生的目標及最終目的呢？在凡夫的階段，我們不斷地自我成長，努力提昇自己的人格，讓自己的人生境界更開闊。可是到了大菩薩的位置，就沒有什麼成長不成長的問題了。

在《維摩經》、《般若經》等經典中，我們看到的菩薩，都是一個階段、一個階段漸次修證的，當修證到「無生法忍」的層次時，煩惱從此不生，從此不需要再為自己做什麼、改善什麼，只有智慧和慈悲自然地運作，因此就無所謂成長不成長的問題了。所謂自然運作，就是物理學上「動者恆動，靜者恆靜」的定律。菩薩的煩惱心再也不生，永遠不動，所以是恆靜；但智慧和慈悲的兩種力量，卻永遠不會靜止下來，所以是恆動的。

煩惱既已恆靜，就沒有必要再去壓制，或是化解、轉移；智慧和慈悲既已恆動，也就不需要再以發願、決心、目標來提振自己的心力。此時，

菩薩隨時隨地都沒有事做，但卻又隨時隨地在做幫助他人的事，但是他沒有特定的對象，沒有一定的時間，一定的範圍，也沒有一定要做什么事，他只是隨緣而做。

這裡說的「緣」指的是眾生與佛的緣，眾生的緣一旦與菩薩的慈悲遇合，就會自然而然產生互動，菩薩的慈悲動了，智慧也就產生了。其實，佛菩薩與每位眾生都有緣，只要眾生相信佛菩薩，誠心祈求佛菩薩的救濟，那麼，佛菩薩自然會隨緣來救濟你，因為佛菩薩接引的手，隨時隨地都伸向眾生。

我們一般的凡夫，要促成一件事，必須先發願，然後用意志力朝目標、方向持續努力，才能有所成就，過程還必須有諸多因緣來協助。但是大菩薩不需要刻意製造什麼緣，所謂「無緣大慈」，他隨時隨地開放慈悲心，只要眾生接觸到他，眾生就得度，接觸不到他，菩薩還是在度眾生。他根本不用發願，因為他無處不在度眾生，無時不在度眾生，所以說菩薩有廣大無邊的慈悲與智慧。

此外，佛菩薩也沒有「自我消融」的問題，因為他根本沒有自我，也就沒有自我中心、自我要求，不會有「我要做什麼，不要做什麼」、「我要救什麼，不要救什麼」或「我要到哪裡，不要到哪裡」的念頭，這就是無我。

但是「無我」並不等於什麼都沒有，而是沒有煩惱的我，也沒有在乎自我價值、自我存在，或自我意義的我。因為沒有這些「我的」念頭，智慧和慈悲的功能才能完完全全、非常徹底、非常圓滿而普遍地運作，這就是「自我消融」，也才是自我真正的完成，也就是「真我」。

可是有人認為，如果到最後一切都無我了，不是很空虛嗎？其實，成佛以後，乃至於涅槃以後，智慧和慈悲永遠都在世間運作，而他的淨土也永遠都在十方世界推動，並且與他的本願本誓同在，也就是「動者恆動，靜者恆靜」；到了這樣的狀態，那是最徹底的「自我消融」，才能真正稱為「無我」，也才是自我成長的最終目的。

有什麼值得自誇的呢？

要想達到真我的層次，需要歷經自我肯定、自我成長和自我消融的歷程。其中的自我肯定，就是不由別人來肯定自己的成功或光榮、評斷自己的失敗或恥辱，而是從自己的內心觀照起，如此才能確實認識自我，進而達到自我肯定。

自我肯定的第一步是自我認識。認識自己是很重要的，如同作戰時都強調要「知己知彼，百戰百勝」，瞭解自己的訓練夠嗎？實力夠強嗎？後勁夠嗎？同時也要知道自己有多少缺點。所謂缺點就是自己的不足之處，包括性格上的、人際關係上的，以及自己是否能如實觀察現實環境。

很多人往往高估了自己，拚命強調自己的優點，用語言或表情誇大自己的優點，希望讓大家都知道。但卻忘記或刻意掩蓋自己的缺點，甚至從不去認識它、檢視它。這種人算不算肯定自己呢？

這種人是誇張的，也是虛偽的。然而虛偽的、誇張的人，

找回自己 128

比較容易受到社會的肯定和讚美，也比較容易博取名譽。因為多數人一時之間無法認識這個人，只能看到他外在的表現，不瞭解他的內心世界。

外在表現得自信滿滿的樣子，並不等於這個人真的就是如此，而且一個人如果還要靠他人的讚譽來肯定自己，那就表示他其實並不瞭解自己，更不用說肯定自己。所以被他人肯定，並不表示自己已經肯定自己；既然不能肯定自己，當然也談不上自我成長了。

瞭解自己除了知道自己的優缺點，也包括清楚知道自己究竟擁有多少資源；即使瞭解得很透徹，也還要打個折扣，因為你所能擁有的，不一定能夠支配、運用。明白這層限制，才是真正認識了自己。

一個人一旦知道自己的不足，一定會謙虛，雖然他對自己的能力打折扣，但並不等於自卑、沒有信心。而是他不自誇，確實知道自己能夠做到什麼程度。例如有人認為自己的能力可以走完十公里的路，但不會大肆宣揚，而是說：「請給我這個機會試試看，我會盡我的力來走，我相信我走得完。」

雖然他並不一定走得比別人快，但是只要盡心盡力，走完以後，就能知道自己真正的能力有多少、能夠發揮的有多少。

經過這一番實證所得到的自我肯定，才是紮實的肯定，也才是真正的認識自我。

自我肯定之後，才能真正邁入自我成長的階段。知道自己有所不足，就會努力成長自己；如果犯了錯就應該認錯，然後努力修正自己的偏差；能夠改正自己的缺點，就是成長。

成長是永無止境的，雖然說：「活到老，學到老。」但我們的生命非常有限，所知、所能，包括體能、智能、資源也都十分有限。就算窮盡一生之力，專注在同一個方向、同一個領域之內學習，也很難盡善盡美。所以，還有什麼值得自誇的呢？

我們永遠要謙虛，永遠要知道自己是不足的、是有缺點的，那麼就永遠有進步的機會，也有成長的可能。

別不知不覺浪費了生命

要看清自己的缺點是很不容易的，大部分的人都認為自己沒有殺人放火，沒有做土匪強盜，當然是個好人，怎麼會有什麼缺點？

可是大家都沒發覺，自己在人前人後其實是有差異的。例如在利益交關時，心裡難免有親疏厚薄的分別；當別人發生事情時，也常常興起「莫管他人瓦上霜」的念頭，心裡會想：「這是人家的事，人家好是他家的事，人家壞我們也幫不了他的忙，管他去！」這種心態，究竟是好心呢？還是壞心？

我們常常做了壞事，說了壞話，存了壞心，卻不知道自己已犯了過失。這是因為大家習以為常，沒有想到這樣其實是錯的。可是佛法裡的修行方法，像念佛、拜佛、打坐，還有誦經，都可以幫助我們瞭解自我，發現自己的缺點，並且更進一步肯定自我。而這些方法都是非常簡易，人人可做的。

透過念佛、打坐，我們比較容易看清自己的存心，當一個念頭出現時，我們會想：「這是對自己有利，還是不利？」「是對人有益，還是無益？

」「是損人不利己，還是損己不利人？」像這些細微的念頭，均能一一判斷出來，並適時糾正自己。

我們平日常常不知不覺就把時間花在閒談、雜話、做無聊的事情上，這究竟是好還是不好呢？表面上看起來沒什麼不好，又沒有做壞事，只是無聊的說說、做做罷了。其實，這就是在浪費生命，不僅無益於自己的身心健康，對家庭、社會，對其他人也都沒有用。事實上，只要不好好運用自己的生命，不能物盡其用，發揮自己的能力，就是浪費生命，這本身就是一個壞事。

從正面積極的態度來看，我們不僅要消極的不做惡事，還要積極的努力做好事。信佛、學佛，可以藉由定課來訓練自己，譬如每天都要打坐、念佛、懺悔的人，如果有一天沒做到，就會覺得自己浪費了生命，十分不應該。這樣，你對自己才能夠肯定，你的自我也才能夠堅強起來，否則很容易陷入醉生夢死之中，成天悠悠忽忽、迷迷糊糊過日子。

也許你也認為醉生夢死沒什麼不好啊，反正生活不都是吃飯、睡覺嗎？但是你可曾想過：「別人吃了飯在做什麼？你吃了飯又在做什麼？」還有「別人睡覺以後在做什麼？你睡覺以後又在做什麼？」

」如果你連這些都沒有思考過的話，那就遑論瞭解自我了。

像這些問題，我們平常很少想到。但是如果你是一個經常反觀自心的人，會很容易注意到自己的問題，有哪些不應該做的你做了，或者應該做的你還沒有做。透過這些自省，你對自己會愈來愈清楚；如果又能逐漸的改善自己的缺失，你就會對自我愈來愈肯定，愈來愈有信心，愈來愈能夠指揮自己、掌握自己，這時候，自我的信心就建立起來了。

用慚愧和謙虛來消融自我

自我成長的最終目的，在於自我消融，如此才能達到智慧無邊、慈悲無邊，完全沒煩惱的境界。可是這樣的境界似乎只有佛菩薩才能達到，凡夫能做得到嗎？

的確，要做到「自我肯定」或「自我成長」，改變自己的觀念，發揮優點，改善缺點，就可以做到。但是「自我消融」就很不容易，因為自我是與生俱來、根深柢固的，怎麼消融得了呢？

而且一般人常常動不動就是「我」、「我」、「我」的，根本不知道何謂「無我」，而且還誤以為自我消融以後，就不用吃飯、不用睡覺、不需要賺錢、也不需要工作了，其實，這種想法與感受都是錯誤的。

另外，也有人認為：「無我或是自我消融之後，就是菩薩，就是佛，我們普通人怎麼可能成佛，那個層次太高了，我不想達到，我也達不到，想要成佛還早呢。」

一般人要成佛，當然要花很久的時間。凡夫做初發心菩薩還容易，要做大菩薩就很難了。大菩薩是證得無生法忍，且「動者恆動，靜者恆靜」——煩惱永遠靜止，慈悲和智慧永遠在運作。而這樣的境界，一般人能做得到嗎？

關於這個問題，我曾經請教一位長老：「佛的境界或大菩薩的境界，能不能夠解釋？能不能夠說明？能不能夠讓我們學習？」他回答說：「你不要做夢！」

想以凡夫的層次來瞭解佛的境界、佛菩薩的修行，這當然是在做夢！但是我們也知道「雖不能至，心嚮往之」的話，也許現在我們還達不到，但是可以把它當成一個目標，一步一步前進，而且既然曾經有人能達到那個境地，那麼誰說我們做不到呢？

當然，要達到那個境地，需要預備階段，在這個階段裡，我們可以根據經典裡釋迦牟尼佛所提出的幾種方法，讓自己慢慢從「自我成長」過渡到「自我消融」。而方法原則其實很簡單，就是少一些自私心，多一些慈悲心；少一些煩惱心，多一些智慧心。當有情緒出現時，就要用觀念和方法來調整、疏導以及化解，而這個過程就是在「自我消融」了。

自我肯定的同時，一定也要自我消融。有的人常常不經意會表現出驕傲、自負的態度，但是聽聞佛法以後，懂得觀察和反省自己的缺點，就會有慚愧心，也會變得謙虛；而且想到自己些微的成果和貢獻，是由許多人共同促成的，有時是因為「時勢造英雄」，靠環境造成的，有時是因為有貴人幫忙才完成的，不全然是因為自己的因素。能夠這樣想，漸漸就會轉變自己的觀念，而不再老是覺得自己了不起，傲慢態度和習氣，慢慢地就會轉變為謙虛和慚愧。如此，自我就能夠減少一點，自我也就消融一點了。

所以，自我消融是要可以用慚愧的心、謙虛的心，而一點一滴地完成。一開始從消融百分之零點零一就好，只要持之以恆地堅持下去，等到消融到百分之九九點九九九的時候，不就是大菩薩了嗎？

懺悔與負責任

「懺悔」是肯定自我非常重要的途徑。懺悔的意思是「承認錯誤」，但是承認錯誤之後，還要負起責任，準備接受這個錯誤所帶來的一切後果，這才是懺悔的功能。

根據佛經，懺悔有三種方法：第一是對自己的良心懺悔；第二是對我們所虧欠的人懺悔；第三則是當眾懺悔。在當下承認錯誤的同時，對自己負責，也對他人負責。

佛教徒通常是在佛前懺悔，因為我們很多時候往往不知道自己做錯了事，或是根本不知道錯在哪裡，所以會在佛前求懺悔，請佛菩薩為我們作證明。佛經指出，凡夫的起心動念，無不是業、無不是罪，因此無論我們如何客觀持平，都不免會犯錯。尤其我們的記憶總是很快就把錯的、壞的事情忘掉，或是不願想起，甚至於把錯誤合理化；但是對自己得意的事、對別人的貢獻，卻又記得牢牢的，而變得自傲自大不懂得謙虛心。所以無論知不知道、

有沒有發現自己行為上的錯誤，我們都應該懺悔。

其實在我們一生之中，無意間對不起的人有很多很多，他很可能就是我們的父母、兄弟姐妹等最親近的親人；我們傷他們的心，讓他們受苦受難，而自己並不知道，甚至有時候讓人家受苦受難，心中還在幸災樂禍，說：「活該！希望他再更苦一點，這樣才能發洩我心中的不滿。」像這樣的心理，都應該要懺悔。如果我們平常能夠天天懺悔的話，我們的身心行為，就會愈來愈清淨。

如果做錯了事不懺悔會怎麼樣呢？佛教徒相信「罪有罪報，業有業報」，果報有好有壞，好的叫作「福報」，壞的叫作「業報」、「罪報」。如果不懺悔，我們受的苦難就會多些；如果懺悔，受的苦難就少些。

我們的家庭、事業、學業，甚至於健康，都免不了會產生種種的挫折、磨難。這些阻礙、不如意、不順心，其實都是我們過去在有意、無意間，所造的種種罪業，而形成的果報。但是許多人不理解這個觀念，一旦果報現前了，就覺得是老天沒有長眼睛，而埋怨：「像我這麼好的人，為什麼老天對我不公平？為什麼我會遇到這樣的事？簡直是沒有天理公義！」

甚至進一步會想：「天底下根本沒有天理、良心！既然人家對我這麼壞，

憑什麼我要對人家好？」從此自暴自棄，出現報復的心態。這樣不僅害他人深陷苦難，也使自己再受一層煩惱所苦。所謂冤冤相報，無有盡期，真是苦上加苦、罪上加罪；如果還不懂得懺悔，想清楚問題的癥結，情況便會愈來愈嚴重。

如果不懺悔，就像欠債不還一樣，總有一天債主會逼上門來。尤其到過年的時候逼得更緊；試想看看，過年過節如果有債主上門逼債，不是很痛苦嗎？懺悔以後，無論有形、無形，無論債主是不是在我們面前，至少我們良心上的負擔已經減輕了。

可是懺悔以後，並不等於罪過就此一筆勾消，而是「承認錯誤，願意承擔」的意思，是表示「欠你的錢我會慢慢的還，等我有錢的時候一定會還，而且會主動還。」而且懺悔並不是將所有的過失都推給佛菩薩來負責，如此是誤解了懺悔的真正意思，也不符合因果觀念。

不肯擔負責任，就不會改變自己，業力就永遠存在，這種假的懺悔並無法淨化內心；而且不懺悔改變，便無法真正肯定自己、接受自己。其實，只要肯接受「人是無法逃遁於自己的所作所為」的觀念，

就會提醒自己少做一點錯事，這樣便能達到防非止惡的功用。所以懺悔之後，不是什麼事都沒有了，而是要更努力多做功德、多行布施，以積聚善緣。

懺悔並沒有什麼特別的儀式，只要至誠地表明懺悔業障、罪障的決心即可。另外，也可以念〈懺悔偈〉：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」它的意思是：「由於我過去貪、瞋、癡的心理，造了種種的業，透過行為、語言和思想表現出來，傷害到人；現在我來到佛前真心懺悔，願佛菩薩給我做證明，證明我已經全部懺悔了。」

懺悔也可以用拜佛的方式，一邊拜一邊懺悔，一面念一面拜，或者是念完以後再拜。藉由無我的禮拜及〈懺悔偈〉的反思，就能毫無隱瞞地徹底承認錯誤，並增加擔負責任的勇氣，達到懺悔的功用。

永遠的功課

每個人對於自己的優缺點都必須有充分的瞭解，對自己的優點要謙虛，對自己的缺點則要改進，如此才能提昇自己，並邁入自我成長的階段。

俗語說：「學無止盡」，自我的成長與人品的提昇更是永遠的功課，不是即刻就能完成的。提昇的過程，可分為三個階段，第一階段是瞭解自己的缺點和優點，然後改進缺點，增長優點。事實上，人的缺點是永遠修正不完的，因此我們一定要進步到第二個階段，那就是不要過於擔心自己的缺點和優點。否則總是只看到自己，相對地便將會忽略其他人的感受。

因此，自我成長最好的辦法，應該是多為他人設想。所謂「知己知彼」，知道自己的優、缺點以後，就要進一步瞭解他人。瞭解他人的目的並非要打敗他，或是與對方競爭，比較高下、勝負，而是為了要學習。我們可以先從自己周遭的人學習起，譬如一個家庭，如果丈夫能常常看到太太的優點，太太也能常常看到先生的優點；孩子常常看到父母的優點，

父母也能常常看到孩子的優點。如此，這個家庭一定能互相尊重，也能互相學習成長。

也許有人會說：「跟孩子能學到什麼？」其實，從孩子身上可以學到很多。例如從孩子的表現，以及在處理孩子問題的過程當中，你會產生智慧和慈悲。從這個角度來看，孩子就是你的老師。

所以多發現並學習其他人的優點，便是成長自己的第三個階段。我們不僅要多發掘朋友或家人的優點，對於在不同場合所遇到的任何人，也都要把他們當成是我們學習的對象。

就如孔子「入太廟，每事問」，或是看到種田的人，會說：「我不如老農」；連孔夫子都覺得他不知道的事情太多，這種精神是值得我們學習效法的。此外，「讀萬卷書，行萬里路」，因此我們生活環境中所有的人，乃至所有的事，所有的現象，都能讓我們學習。

對於別人的優點，我們要學習，但對於別人的缺點，我們既然已經知道，也不必假裝沒看到，更不可以故意把缺點講成優點，讓別人誤會，變得是非不分、沒有好壞標準，其結果一定是害己害人。

但是，有時我們所認為的缺點，在對方而言可能是引以為傲的部分，

找回自己 142

而他自己也覺得沒必要改進。此時，應該避免爭執，不要造成彼此的困擾。既然你認為那是缺點，就把它當成是借鏡，提醒自己不要像他一樣。當然，我們也可以委婉地提醒對方，並給予建議，但不要用指責的方式，也不要強迫他非改不可。如果對方不能接受，那就包容他；能包容他，也是自己的一種成長。

控制情緒而不壓抑情緒

有句話說：「泥人還有個土性。」意思是指，連泥塑的娃娃都有自己的脾氣，人怎麼可能沒有呢？所以，人會發脾氣、會鬧情緒，就被認為是一件理所當然的事了。

但是鬧情緒到底好不好呢？其實，情緒升起的時候，不是你有情緒，是情緒有你；不是你控制情緒，而是情緒控制你。

一般人之所以會有情緒的反應和起伏，往往是受到外在環境的刺激，有時是氣候等自然現象，有時是社會現象，有時則是人與人之間關係的問題。譬如有人怕聽見吵雜聲，所以當孩子哭鬧時，就很容易發脾氣或情緒不好，可是自己卻不自覺。就像是一池水，水面本來平靜無波，可是被風一吹，它就動了；如果我們也動不動就被外境的「風」吹得起情緒，這就表示自己的修養還不夠。

另外，有的人情緒特別多變，莫名其妙就變壞了；

或是我們常說這個人脾氣不好，說這個人不知道哪根筋不對，其實很可能是因為生理的緣故，也不是他能控制的。例如因為身體的生理現象：痛、癢或內分泌失調，都會使情緒產生變化。

生理一旦出了問題，常常都會反應在我們的身上，有的反應在頭腦裡，有的反應在身體上。反應出來後，我們不自覺地就會情緒低落，或者情緒亢奮。這種反應，除非是有大修養的人，才有辦法控制。

比較嚴重的是，有些人因為身體的病變，影響所及，連性格都產生了變化。這是非常可憐的，因為他無法控制自己，最後甚至連精神都因此產生問題。現代醫學上有所謂的「心因性」病症，就是因為心理出了問題，反應到身體上；等到身體不舒服，又造成心理更不正常。所以，不能體察自己的情緒，不能控制自己的情緒，不止是心的問題，甚至會影響到身體的健康。

因此，我們要經常觀察、瞭解自己心理的反應是什麼，或是心理的活動狀況如何，是憤怒？貪欲？嫉妒？還是懷疑？或是莫名其妙的亢奮？或是憂愁沮喪？隨時注意自己的心理情形，在狀況輕微時，便可以及時加以控制。

怎麼控制呢？一個是用意志力來控制，不讓狀況擴大；一個便是轉移它。

譬如知道自己要發脾氣了，就趕緊將身體放鬆、頭腦放鬆，也許唱唱歌，聽聽音樂，即使大聲吼叫也可以，只要不影響、不傷害自己和別人就好。先用方法來發洩情緒、轉移情緒，接下來再來處理或解決，但千萬不要壓抑。因為長期的壓抑，能量愈聚愈強，最後可能會像火山一樣，一旦爆發就會不可收拾。就像有些有修養的人，在公開場合或在他人的面前，雖然很能控制情緒，可是回家後，一見到家裡的人就爆發了。因為他不是控制情緒，而是在壓抑情緒。也許一時間能夠壓抑住，但最終總會發洩出來。

所以，在知道自己情緒不對時，要先想辦法放鬆，想辦法轉移。而控制情緒，最好的方法還是靠佛法，因為佛法講「無我」，連我都沒有時，哪還會有什麼情緒呢？

時時懷抱感恩的心

在自我修鍊的過程中，當我們達到「自我肯定」、「自我成長」之後，一定要做到「自我消融」，才算是真正的自我完成，否則很容易產生傲慢心。而其方法和自我成長、自我肯定完全不同，其重點是在於慚愧和懺悔心的升起。

如果有「慚愧心」，就會覺得自己做得不夠、努力不夠，沒有做到最好。而對自己所獲得的成就和成功升起慚愧心，就會慚愧自己得到的太多，付出的太少；回饋的太少，而接受的利益太多。

所以佛教徒在功德迴向時，總會特別提到要「上報四重恩」，意即要報國家、父母、三寶與眾生的恩。所謂國家恩，是指整體的社會，包含政府及全體人民，因為我們能安居樂業的生活，都是國家給的保障，故要報國家恩。而報父母恩，就是要想到父母生養我們的恩情。

至於三寶恩，是指佛法，佛法給我們的更多。但並非一定要看很多經典，或是上很多佛學的課程，才能得到佛法的好處。其實只要聽聞一句，

甚至數句佛法，就可以轉變我們的人生觀，一生受用不盡。

我在十幾歲時，聽到佛法中講述如何把顛倒的觀念變成正念，我這才發現，一般的人都是用顛倒的方向看世界，之所以顛倒的原因，是因為自私心；如果我們不以自私心看世界，就不會煩惱，也不會自以為理所當然地向這個世界有所要求，生命中沒有過多的要求，便會過得很快樂。就是因為這樣的觀念，讓我一生受用不盡，因此我對三寶產生無限的感恩，而希望能永遠奉獻三寶。

另外，我們要感恩的是眾生。所謂的「眾生」，是指所有的人，包括我們生命中間接、直接接觸的人，乃至於古代及歷史上所有的人。

古往今來，有很多的人我們根本不認識，也許連名字都不知道，但是我們卻都受過他們的恩惠。為什麼這麼說呢？因為人類的歷史文化和文明，不是一個人就能發明成就的，而是過去許許多多人的智慧與努力，所累積的結晶，才能讓今日的我們坐享其成，對於這些我們都要感恩。

時時以感恩的心來過生活，「自我」就會消融。因為知道宇宙之大，個人實在是太渺小了，一個人所知、所能、所奉獻的，都是微不足道的，但反觀我

們所接受的恩惠，卻太多、太大了。如果真的能如此自省、覺察，就是懂得自我消融，能生活在「自我消融」的狀態中，雖然我們現在還沒有成為菩薩、成為佛，至少傲慢心及自以為是的心，就不會那麼的強烈了。

此外，還有一種自我消融的方法就是懺悔，雖然說：「人非聖賢，孰能無過」，但為了自己的自私自利，而傷害眾生或傷害人，就應該要懺悔。懺悔是表示知道自己的過失，非常對不起他人，而心中有所愧疚。懺悔之後，仍必須負起對他人的責任；也唯有負起責任，愧疚感才會減輕、減少。

其實，愧疚心的減少是為了讓自己安心，因為愧疚心就是痛苦的我，只有真正負起責任，痛苦才能減少；所以是在奉獻他人時，才知道並不是為了求回饋，而是為了報答別人讓我們有機會減輕痛苦的恩。

奉獻他人是為了報恩，懺悔是為了改進自己，如此，我們的自我中心自然而然會愈來愈少。自我中心愈少，智慧就會增長，慈悲心也會愈增加，煩惱也就愈少，過失也就愈少。雖然還沒有到達成佛的境界，但是如果能持之以恆，一點一滴地慢慢增加、慢慢提昇，當提昇到「動者恆動，靜者恆靜」的境界自然出現時，便是煩惱永遠不動、智慧永遠不停、慈悲永遠不止了！

Table of Contents

找回自己

編者序

第一篇 掌握人生方向盤

找回真正的自我

不再空虛無奈

忙得快樂，累得歡喜

圓滿的生涯規畫

方向感

不再空虛的人生

人生的目的、意義、價值

人生的願望

找到生命的價值

享受人生，珍惜人生

第二篇 不被自己框住

執著和固執

堅持的是原則還是偏見？

積極的人生

改變時不違常理

放下真理，真自由

花開花謝，不執著

開發智慧的潛能

好念頭、壞念頭

調和主觀和客觀

主動和被動

活在當下的積極

再論積極

大鴨大路，小鴨小路

心安理得就是成功

第三篇 回歸內在的聲音

心與物的調和

不再執著七情六欲

良心

自由和尊嚴

化「私我」為「無我」

這愚蠢的我是真的嗎？

轉自私自利的我為功德的我

第四篇 自我肯定、自我成長、自我消融

自我而非我

自知之明的自信

認識自己才能獲致成長

讓智慧和慈悲永不止息

有什麼值得自誇的呢？

別不知不覺浪費了生命

用慚愧和謙虛來消融自我

懺悔與負責任

永遠的功課

控制情緒而不壓抑情緒

時時懷抱感恩的心